



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**PERFIL E PERCEPÇÃO DOS IDOSOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA
AO AR LIVRE DO PARQUE LARA GUIMARÃES**

Chris Lorrane da Costa Vieira
Orientador: Prof. Me. Osmar Pereira dos Santos

TRINDADE-GO
2018

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
EDUCAÇÃO FÍSICA

**PERFIL E PERCEÇÃO DOS IDOSOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA
AO AR LIVRE DO PARQUE LARA GUIMARÃES**

CHRIS LORRANE DA COSTA VIEIRA

Trabalho apresentado como requisito parcial para elaboração do TCC do curso de graduação em Bacharel em Educação Física, da Faculdade União de Goyazes, sob a orientação do Professor Me. Osmar Pereira dos Santos

TRINDADE-GO
2018

CHRIS LORRANE DA COSTA VIEIRA

**PERFIL E PERCEPÇÃO DOS IDOSOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA
AO AR LIVRE DO PARQUE LARA GUIMARÃES**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à faculdade União de
Goyazes como requisito parcial a
Obtenção do título de bacharel em
Bacharel em Educação Física,
avaliado pela seguinte banca
examinadora:

Prof. Me. Osmar Pereira dos Santos (Orientador)
Faculdade União de Goyazes

Prof.^a Sandra Rosa de Souza Caetano (Membro Interno)
Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Ricardo Cezar Ramalho (Membro Externo)
Prefeitura Municipal de Goiânia

Trindade - GO

19/12/2018

AGRADECIMENTO

A Deus primeiramente por ter me dado forças e sabedoria, pois muitas vezes pensei em desistir pois somente quem passa 4 anos correndo atrás passando por altos e baixos sabe quão pesado e a jornada.

A esta faculdade por ter me proporcionado ter uma formação tão esperada ao longo desses anos, abrindo também portas de emprego, conhecendo pessoas da área que ao passar dos anos foram sendo bastante importante nessa minha carreira e formação.

Ao meu ilustre orientador Osmar Pereira dos Santos que sempre esteve ao meu lado nesse árduo trabalho de conclusão, e antes disso sempre admirei seu trabalho como professor pessoa e hoje como orientador sempre ao meu lado me ensinando a me formar um profissional de qualidade .

Aos meus pais que me concederam essa formação, pois se não fosse meu grandioso e maravilhoso pai não estaria me formando agora ao meu esposo que esteve comigo nesses dois últimos anos me dando forças e na torcida pela minha formação.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

PERFIL E PERCEPÇÃO DOS IDOSOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA AO AR LIVRE DO PARQUE LARA GUIMARÃES

Chris Lorrane da Costa Vieira¹

Osmar Pereira dos Santos²

RESUMO

O objetivo do estudo foi verificar o perfil dos frequentadores das academias ao ar livre (AAL) localizadas em Trindade - GO. Os idosos encontrados nas idades acima de 60 anos que utilizaram alguns dos aparelhos da AAL entre os meses de outubro e dezembro de 2018 foram entrevistados. As entrevistas foram realizadas nas segundas-feiras, quarta-feira e sábados, nos horários de maior fluxo de utilização. Para coleta de dados foi utilizado um questionário contendo questões demográficas, socioeconômicas, comportamentais, de saúde e relativas à utilização da AAL. Ao final do estudo, foram entrevistados 10 idosos. A maior frequência todos os idosos entrevistados da AAL foram do sexo masculino, de cor da pele branca (70%) e negra (30%), com 60 anos ou mais de idade, com renda acima de 1 salário mínimo, com o ensino fundamental incompleto, completo e médio completo (90%) médio incompleto (10%). (60%) dos idosos frequenta a AAL pelo menos três dias por semana, sendo que mais de 40% realiza alguma atividade fora da AAL em outro local. Estes resultados devem incentivar ainda mais os idosos usara AAL e a praticar atividades físicas.

Palavras-Chaves: Academia ao Ar Livre; Promoção de Saúde; Idosos.

ABSTRACT

The objective of the study was to verify the profile of the visitors of the open-air academies (AAL) located in Trindade-Go. The elderly found in the ages over 60 years who used some of the AAL devices between October and December 2018 were interviewed. The interviews were held on Mondays, Wednesdays and Saturdays, at the times of greatest flow of use. For data collection, a questionnaire was used containing demographic, socioeconomic, behavioral, and health questions related to the use of AAL. At the end of the study, 10 elderly people were interviewed. The highest frequency of all AAL interviewees was male, with a white skin color (70%) and black (30%), aged 60 years or over, with income above 1 salary, with incomplete elementary education, complete and medium full (90%) mean incomplete (10%). (60%) of the elderly attend the AAL at least three days a week, with more than 40% doing some activity outside the AAL at another location. These results should further encourage older people to use AAL and engage in physical activity.

Keywords: Academy outdoor; Health Promotion;

¹Acadêmica de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

²Orientador e professor da Faculdade União de Goyazes e Enfermeiro do GDF.

1. INTRODUÇÃO

O projeto Academia ao Ar Livre (AAL) visa desenvolver a ideia de levar saúde e lazer aos indivíduos sedentários, ou, que nunca praticaram nenhuma atividade, agregando o prazer a prática de atividades físicas e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida. Atualmente, podemos notar que grande maioria da população dedica ou dispõe de pouco tempo para cuidar da sua saúde e do seu bem estar de forma geral (NOGUEIRA, 2013).

Entretanto, quando falamos da terceira idade, coincide que este é um período na vida do idoso em que ele está aposentado, portanto, dispõe de tempo livre para se dedicar ao lazer, sendo este visto como, um conjunto de ocupações as 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 (DUMAZEDIER, 2001).

O lazer tem um papel significativo, sendo possível de se realizar no tempo livre, o qual não é feito por obrigações, em que as pessoas podem se expressar, sentirem prazer, utilizar-se de sua criatividade para se divertirem, descansarem e se desenvolverem e que pode agregar sujeitos com desejos e necessidades semelhantes, num mesmo ambiente (BRAMANTE, 1998).

Quando o assunto é saúde, sabemos que não é apenas a ausência de doenças, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1948, “Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”. Sendo assim, para a OMS a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. Assim, uma vida ativa melhora a saúde mental e contribuem na gerência de desordens como a depressão e a demência. Existe evidência de que idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de doenças mentais do que os não ativos.

Dentre as políticas de saúde pública vale a pena ressaltar a Portaria nº 399, de fevereiro de 2006, que dispõe sobre o Pacto da Saúde. Dentro deste pacto foram definidos vários objetivos e finalidades, dentre eles a Implantar a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, buscando a atenção integral desta

população. Já a Portaria nº 2.681, de 7 de novembro de 2013 redefine o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). O Programa Academia da Saúde tem como objetivo principal contribuir para a promoção da saúde e produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população a partir da implantação de polos com infraestrutura e profissionais qualificados, neste caso cita-se o profissional de educação física (BRASIL, 2013).

As AALs têm como foco principal o público da terceira idade, com isso, vários aparelhos têm como objetivo melhorar a capacidade cardiorrespiratória, fortalecer os músculos, e melhorar a coordenação motora, utilizando somente a massa corporal como peso. Muitos aparelhos possuem características aeróbicas, simulador de caminhada, pois são realizados de forma contínua e num ritmo mais acelerado (HAMMERSCHMIDT E PORTELLA, 2014).

Os aparelhos da Academia ao Ar Livre proporcionam a prática de atividades físicas por meio de movimentos naturais e amplos, contribuem no alongamento e não precisa de uma roupa específica de ginástica para usá-los, apenas uma vestimenta confortável e muita disposição, o que de certa forma, desperta o gosto pela atividade física. Ao observar esses locais, pode surgir certa curiosidade sobre como os frequentadores desses espaços utilizam os equipamentos, ou se recebem alguma orientação profissional antes de começarem suas atividades (HAMMERSCHMIDT E PORTELLA, 2014).

A AAL em estudo esta situada na cidade de Trindade - GO, no Parque Lara Guimarães, possui tamanho razoável, a qual a população especialmente da terceira idade tem frequentado. Para quem deseja ser adepto da pratica de exercício físico, mas não gosta de ambientes como academias fechadas, as ao ar livre são uma boa opção para manter os exercícios em dia, pois, proporcionam um ambiente agradável que estimula as pessoas a saírem de casa.

Como problema de pesquisa, sabe-se que a pratica de atividade física é indispensável em todas as idades, para prevenção e tratamento das doenças crônicas. Estariam então os adeptos dessa modalidade do parque Lara Guimarães alcançando os objetivos propostos? Sentiram melhorias em sua saúde e bem estar? Esses praticantes sabem executar corretamente os exercícios? Qual o perfil desses frequentadores?

Os objetivos deste estudo foi observar o perfil dos frequentadores da AAL, bem como realizar coleta de dados para analisar a percepção dos idosos sobre assistência de benefícios ao usar a AAL.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa é de caráter qualitativo, descritiva transversal e objetiva motivos exploratórios. Foi realizada com 10 (dez) idosos, do sexo masculino, com faixa etária entre 60 (sessenta) e 80 (oitenta) anos que praticam atividades na academia da “melhor idade” no Parque Municipal Lara Guimarães, situado na Rua Santo Antônio, nº 626, Setor Vila Padre Renato, em Trindade-Goiás.

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 Novembro de 2018, após observação de campo por parte do pesquisador, utilizando um questionário semiestruturado, contendo 10 (dez) questões abertas, elaboradas de acordo com as necessidades do autor para desenvolvimento da pesquisa. Testes estatísticos não puderam ser realizados significativamente, então realizou-se um estudo de análise descritiva dos resultados mais relevantes.

Os frequentadores do Parque Lara Guimarães foram contatados no seu local de estudo. A aplicação do TCLE (Termo de Consentimento Livre Esclarecido – Anexo I) foi feita individualmente em local adequado para garantir a privacidade do participante. Aplicação do questionário – (Anexo II), obteremos dados como idade, sexo, escolaridade, e a opinião das pessoas sobre a academia em estudo. Ressaltando caso o entrevistado não saiba ler e escrever recebera auxílio do pesquisador para assim completar o questionário aplicado. Foram excluídos homens que não estavam com a real intenção de usar os aparelhos para se exercitarem e os que recusarem a assinar o TCLE.

2.1 Análise de dados

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

2.2 Academia ao Ar Livre no Parque Lara Guimarães

A população idosa, conhecida pelo senso comum por terceira idade, ou melhor, idade, vem aumentando de maneira considerável nas últimas décadas, segundo o Instituto Brasileiro de Estatística e Geografia (IBGE, 2008) demonstrou que o índice de envelhecimento aponta para mudanças na estrutura social brasileira. Em 2008, período de realização do senso citado, para cada 100 crianças de 0 (zero) a 14 (quatorze) anos existia 24,7 idosos de 65 (sessenta e cinco) anos ou mais e, a expectativa é que esse quadro em 2050 se altere para a cada 100 crianças de 0 a 14 anos exista 172,7 idosos, ou seja, a população será basicamente de idosos.

Com esse aumento, percebe-se que da mesma forma que se aumenta a perspectiva de vida também se eleva o número de procura para o bem estar físico, mental e social. Sendo que, devido a esse fato, profissionais da área da saúde, principalmente, da educação física estão voltando seu olhar para esse público alvo.

A Academia ao Ar Livre do Parque Municipal Lara Guimarães foi instalada em março de 2016, confeccionada por empresa ganhadora da licitação pública, sendo utilizada por pessoas de diferentes regiões da cidade que também usufruem de outras atividades proporcionadas pelo Parque, por exemplo, quadras de futebol tanto de cimento como de areia, pista de corridas de Cards, e os convencionais brinquedos para crianças (balanço, escorregador, gangorra).

A academia possui 10 (dez) aparelhos nos moldes de Atividade Física Passiva: alongador, rotação vertical, rotação inclinada, prancha de movimentação lateral-surf, cadeira pressão de pernas, simulador de caminhada e cavalgada, remada sentada, simulador de esqui e uma cadeira de exercícios múltiplos. Os aparelhos, de cor amarela e azul, estão distribuídos em duas

fileiras muito próximas uma das outras de modo que a realização da atividade física proporciona um grande contato entre os participantes.

Portanto, a Academias ao Ar Livre (AAL) se torna elemento indispensável para estimulação a essas práticas de exercícios físicos, já que, contam com aparelhos de exercícios com diferentes intensidades. Assim sendo, a ALL do Parque Lara Guimarães, situada no município de Trindade, estado de Goiás foi instituído no modelo padrão das demais do seguimento, pela atual gestão municipal no ano de 2016, passando por reforma no ano subsequente para reparação e melhorias. Assim sendo, fez-se necessário o estudo sobre a satisfação dos idosos, do sexo masculino, e se os exercícios propostos estariam vislumbrando suas expectativas quanto à bem estar o quais os mesmos esperavam alcançar.

Como em todas as demais Academias ao Ar Livre de Trindade - GO, não há presença de instrutores para orientação da atividade física. As observações em campo estão ocorreram desde a segunda quinzena do mês de setembro de 2018 cominando na aplicação da entrevista no mês de novembro do mesmo ano.

3. RESULTADOS E DISCUSSAO

As mudanças no estilo de vida fizeram com que o aumento da expectativa de vida tenha aumentado nas ultimas décadas. Levando em consideração estudos e teorias que buscam explicar o envelhecimento, pode-se notar que este é acompanhado por diversas modificações na composição corporal, ou seja; diminuição de massa muscular; aumento da gordura corporal; diminuição significativa dos hormônios tireoidianos T3 e T4, diminuição da massa óssea; alteração da cartilagem; redução da força máxima muscular em cerca de 30 a 40% (NÓBREGA *et al.*, 1999).

Segundo Fiatarone e Evans (1993) alguns dos principais fatores associados à fraqueza muscular que ocorrem juntamente com o envelhecimento são mudanças músculo esqueléticas senescentes, o acúmulo de doenças crônicas, uso de medicamentos para tratar doenças, atrofia por desuso, subnutrição, redução nas secreções hormonais, mudanças no sistema nervoso.

As atividades físicas, segundo a literatura de Mazo *et al.*, (2001) 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).

Portanto, percebe-se que é de suma importância dos exercícios físicos em qualquer faixa etária, em destaque, na terceira idade, porém, logo no início da pesquisa percebeu as dificuldades do “pesquisar ao ar livre”. Em dias de chuva ou de muito frio para o “considerado” normal para o estado de Goiás, já que este tem predominância de calor elevado na maior parte do ano; é praticamente inviável a prática física no local. Desse modo, houve necessidade de comparecer a academia em diferentes dias da semana.

Na AAL do Parque Lara Guimarães (Figura 01) na parte da tarde, até às 17 horas o lugar é praticamente inabitado, somente no final da tarde a partir das 18 horas é que aumenta consideravelmente. Pode-se dizer que a utilização do local depende das condições climáticas e dos diferentes turnos. A partir desse mapeamento, percebe-se que há um “público fixo” e um “público rotativo”. O primeiro é constituído por pessoas que usufruem da academia de forma regular para a prática da atividade física (menos nos dias de chuva ou de muito frio).



Figura 01: Academia ao ar livre do Parque Lara Guimarães, Trindade - GO 2018.

O público fixo é formado, basicamente, por um grupo de mulheres. Já o público rotativo 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.

A média de idade da amostra pesquisada foi de 60 (sessenta) a 80 (oitenta) 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. Ocorreu um empate em 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. No que diz respeito à utilização das AAL, a minoria da amostra estudada começou a frequentar a 1 mês mais ou menos e, a maioria da amostra estudada (90%) as 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.

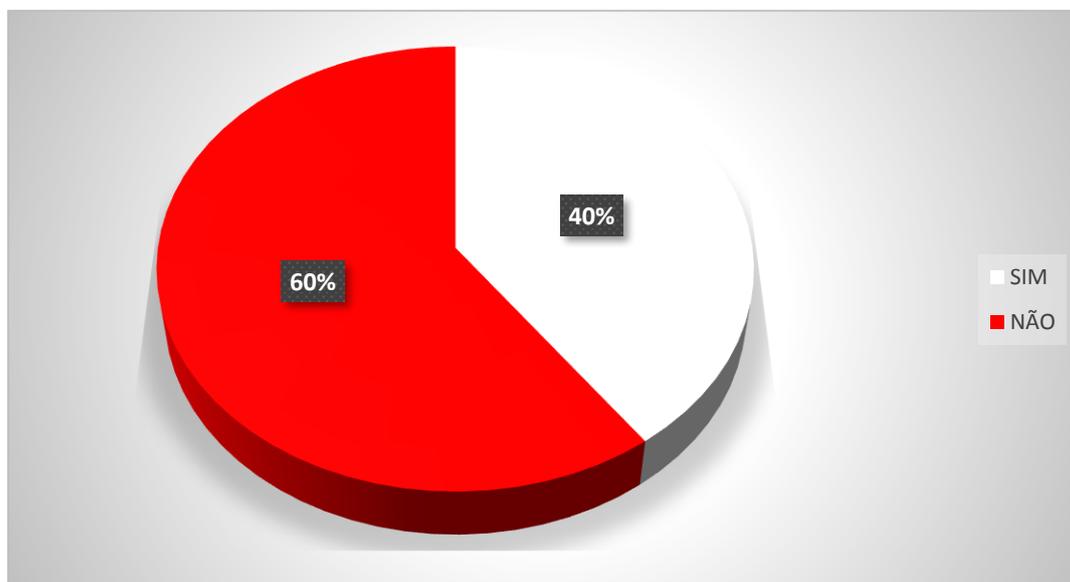


Figura 02 - Gráfico 02: Realização dos Exercícios Físicos de Forma Correta
Fonte: Os autores, 2018.

A figura acima é referente à forma que os usuários realizam os exercícios, foi constatado que 60% disseram não saber e, 40% sabem realizar os exercícios da forma correta. Isso mostra que 60% dos frequentadores estão praticando os

exercícios de forma incorreta e assim gerando uma lesão agravando mais um problema que já tenha gerado durante o decorrer da vida, mostrando assim cada vez mais a necessidade de um profissional de Educação Física para ensinar de forma eficaz.

Nos estudos de Hammerschmidt e Portella (2014) foi encontrado algo semelhante. 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, a execução incorreta de alguns exercícios, principalmente pelos idosos, pode comprometer os resultados do treino e, o pior, provocar lesões.

Ao exemplo, a prefeitura de Santo André-SP, desde o ano de 2013 passou a serem assistidos por instrutores em dias determinados previamente. A orientação é feita por equipes de um programa desenvolvido pelo município, denominado Caminhando para a Saúde, cujo objetivo é incentivar a prática de atividades físicas com alongamentos, ginástica localizada e caminhada. Antes só havia instruções de uso e manuseio dos equipamentos por meio de placas ilustrativas. Esse programa desde então, se expandiu para as grandes metrópoles, porém, são desenvolvidas com modelagens diferentes. No município estudado, as AALs localizadas próximas a Posto de Saúde da Família (PSF) contam com esse serviço, mas, é desenvolvido pelas Agentes de saúde em dias programados e, para o idoso ter acesso faz-se necessário o mesmo ter cadastro no SUS (Sistema Único de Saúde) e fazer a inscrição em das unidades de saúde do município mais próximo a sua residência.

O coordenador do programa, Sebastião Fernando Neves, (2016), afirmou em entrevista ao site Sete Cidades que, “Não adianta só instalar academias e construir pistas de corrida. O mais importante é oferecer boa orientação, pois assim as pessoas terão um melhor aproveitamento”. Segundo Neves, o programa é um segmento terapêutico que pode ajudar as pessoas a controlar doenças como hipertensão e diabetes.

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 o número de series necessário, as posições

adequadas e a intensidade permitida, depois que a pessoa aprendeu poderão dar continuidade sozinha.

Ainda segundo Neves (2016) 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.

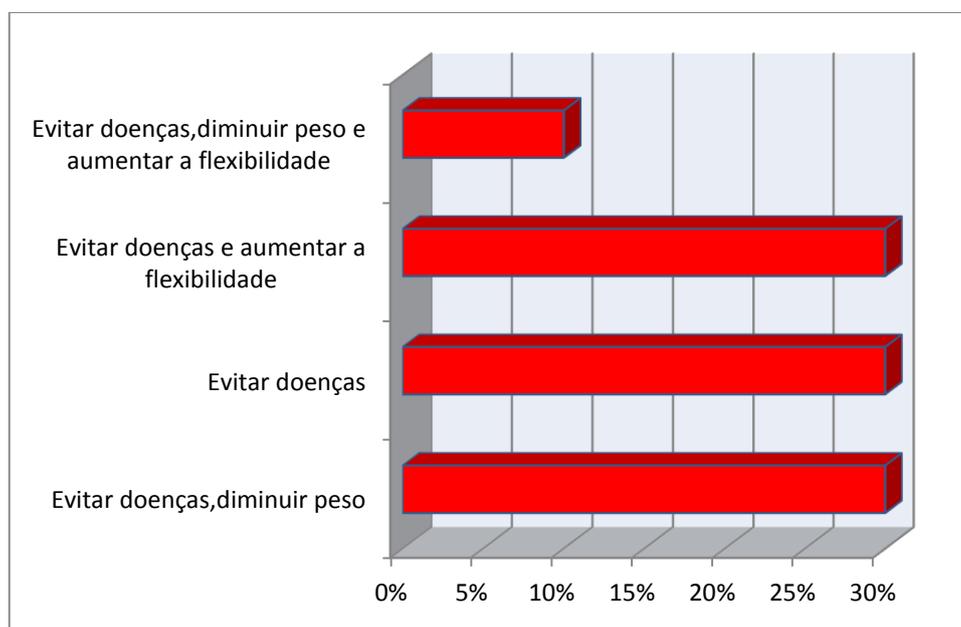


Figura 03 – Gráfico 03: Benefícios com a prática de exercícios na AAL.
Fonte: Os autores, 2018.

Na amostra aplicada foram catalogados os seguintes resultados 30% disseram evitar doenças e diminuir peso, 30% disseram evitar doenças, 30% evitar doenças e aumentar a flexibilidade e os outros 10% evitar doenças, diminuir peso e aumentar a flexibilidade. Em relação aos benefícios adquiridos com a prática de exercícios físicos realizados na AAL foi possível perceber que todos os alunos reconhecem a importância e a necessidade de adquirir o hábito da prática de uma atividade regular evitando assim doenças e assim também até diminuir peso e aumentando a flexibilidade.

Estudos de Nogueira (2013) fala que. 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. Do ponto de vista musculoesquelético podemos observar a melhora na força e dos tônus muscular e da flexibilidade, além do fortalecimento dos ossos e das articulações tendo em visto perguntamos a amostra em quais áreas tiveram melhorias a praticar a AAL.

Por esse e outros motivos que a pratica de atividades físicas, mesmo na terceira idade, não deve ser encarada como hobby e sim, como um habito constante, tal qual, nos alimentamos e bebemos água todos os dias, por exemplo. Para ampliar o pensamento de benefícios de exercícios, além dos já citados pode-se destacar também, redução da pressão arterial; alivio das tensões musculares, proporciona bem estar psicológico por afastar problemas cotidianos; age contra a osteoporose, diabetes, risco de infarto; melhora a postura; aumenta a imunidade; age contra obesidade e aumento de peso; melhora dores; entre outros.

Para responder essa questão o resultado foi dividido 50% dos participantes disseram que sim pelo simples fato da AAL ser aberta ao público sem custo algum e 50% disseram que por mais que tivesse custo compensaria, pois o convívio com a natureza ser aberto respirar ar puro se relacionar com outras pessoas.

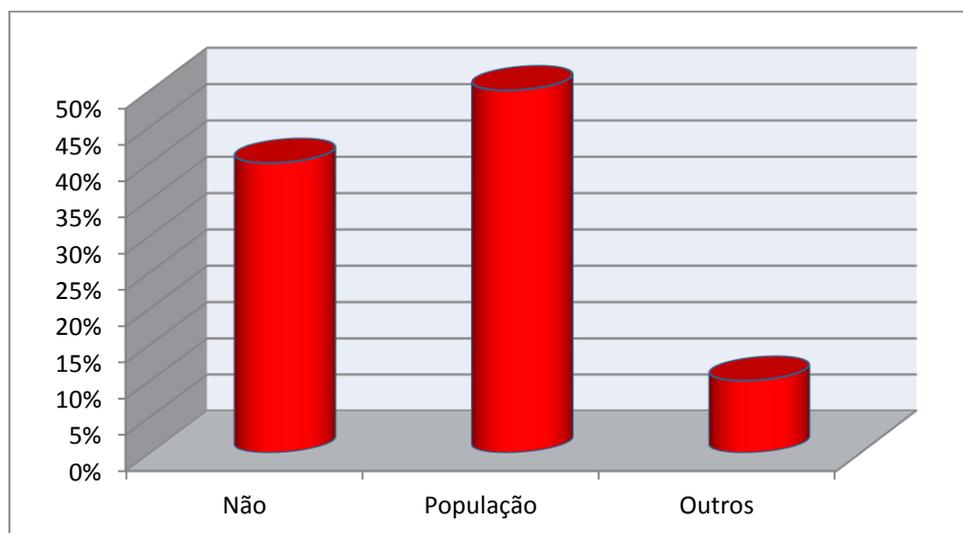


Figura 04 – Gráfico 04: Entendimento dos frequentadores da AAL para qual público é destinado a AAL.

Fonte: Os autores, 2018.

Em resposta a essa pergunta houve questionamento sobre a pergunta, mas tem um público determinado para AAL? 50% dos participantes da amostra

disseram que era para a população, 40% disseram que não sabia responder a pergunta e 10% teria um público certo para AAL. Sendo a academia ao ar livre, um local que se constitui por um conjunto de equipamentos semelhantes aos de musculação e alongamentos similares aos encontrados em academias particulares e tem como objetivo trabalhar todos os músculos pode-se dizer que não há um público restrito que deva utilizar esses equipamentos.

A finalidade das AALs é oferecer aos cidadãos a possibilidade de praticarem exercícios físicos sem precisar pagar diretamente por isso sendo, o público alvo central desses locais os indivíduos, geralmente, a grande parcela populacional, que não dispõe de condições financeiras suficientes para custear seu ingresso em academias particulares, ou não podem frequentá-las por outros motivos. Aconselha-se porém, a não utilização desses equipamentos por crianças, para evitar acidentes e possíveis prejuízos a saúde desses sujeitos em fase de crescimento.

Sabe-se que, a maior parte dos frequentadores desse espaço são idosos e já foi apresentado os inúmeros benefícios disso para a saúde e bem-estar dos mesmos, como apresentado na fala do especialista abaixo:

[...] a prática de exercício regular de atividades físicas, considerando exercícios aeróbicos, de fortalecimento muscular e de flexibilidade, é geralmente indicada no processo de tratamento e prevenção de doenças cardíacas, hipertensão, osteoporose, obesidade, diabetes, entre outras. Além disso, afirma que tem efeitos nocivos no estresse, alívio nas tensões, melhora do humor, da ansiedade e da depressão. (MAGALHAES, 2012, p 12).

Como complemento as atividades, muitos idosos também praticam caminhadas ao longo do Parque Lara Guimarães, o que melhora o desempenho da realização de atividades cotidianas dessas pessoas e lhes proporciona lazer, bem-estar e distração.

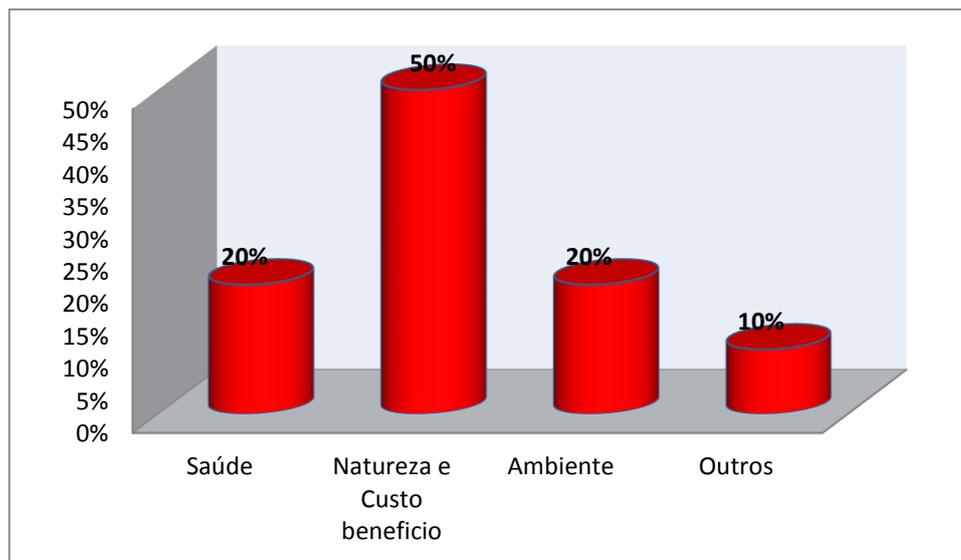


Figura 05 – Gráfico 05: O que motivou a frequentar AAL.
Fonte: Os autores, 2018.

Os frequentadores do AAL têm uma visão bem ampla a respeito do que os motiva a frequentar a AAL feito essas perguntas tiveram algumas diversidades de respostas, saúde 20%, 70% natureza e custo e 10% outros. Como se pode observar, as divergentes respostas se devem a maneira holística a qual os frequentadores analisam a academia ao ar livre.

Observa-se que, as Academias ao Ar Livre se localizam próximas de parquinhos, quadras, ciclovia, bancos, árvore e demais áreas verdes. Assim dá pra além de praticar exercícios pode-se vislumbrar novos cenários e envolver outros membros da família nessas atividades físicas, promovendo a integração familiar e da comunidade de maneira geral.

Os aparelhos sendo indicados para maiores de 12 (doze) anos e que geralmente, simulam movimentos de barcos, cavalgadas e caminhadas esses, são muitas vezes tidos como para brincadeira, mas, como já frisados são exercícios praticados neles são muito eficazes, tornando muito divertido fazê-los em grupo, tendo incentivo para cumprir os objetivos que se dispôs e gerando motivação para manter o ritmo. Além que, como já exposto o esses exercícios são tidos também como momentos de lazer, que de acordo com o sociólogo francês Camargo (1989) explicita que:

[...] Lazer é um conjunto atividades gratuitas, prazerosas, voluntarias 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.

Dessa forma, pode-se entender porque a maioria dos voluntários entrevistados respondeu natureza como, um dos elementos fundamentais para frequentar a AAL do Parque Lara Guimarães, pois, além dos diversos benefícios a saúde do sujeito encontra um momento de vislumbrar paisagens naturais e aconchegantes que os fazem dedicar o seu tempo livre em pratica de atividades físicas em um local que gostem e se sintam bem.

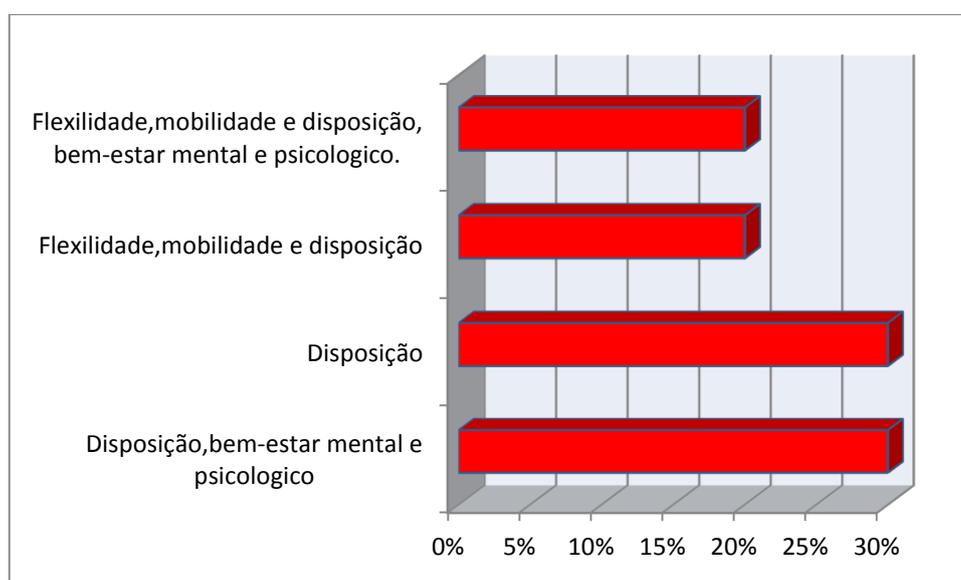


Figura 06 – Gráfico 06: Melhorias ao frequentar a AAL.

Fonte: Os autores, 2018.

Ao analisar a figura acima, pode-se observar que 30% da amostra disseram que obtiveram melhorias na disposição, bem-estar e psicológico; 30% somente disposição; 20% flexibilidade, mobilidade e disposição e os outros 20%; flexibilidade, mobilidade, disposição, bem-estar mental e psicológico.

Por meio da observação feita na AAL do Parque Lara Guimarães, 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 pelo publico da terceira idade, como já exposto anteriormente. Frequentando o 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.

Além das considerações acima, o exercício físico poderá ajudar grandemente que o idoso mantenha o tônus muscular em condições favoráveis ao bom desempenho de suas funções, levando em consideração que com o passar do tempo o sujeito começa a perder capacidades do plano físico, psíquico e cognitivo, e, com o auxílio de intervenções adequadas pode melhorar consideravelmente a flexibilidade, mobilidade e disposição do idoso, por exemplo.

Para além dos benefícios físicos que os exercícios físicos podem proporcionar, é de suma salientar a importância das atividades físicas no universo psicológico do idoso, como demonstra os gráficos de coleta. A prática constante de exercícios, devidamente estruturados e sistêmicos, acompanha reações positivas a vida do idoso, influenciado pelo seu bem estar psicológico. Conforme menciona Barreto (2003, p.35) isso:

[...] deve-se à libertação de algumas substâncias chamadas endorfinas, cujo efeito no cérebro é idêntico aos opiáceos (morfina e heroína). Por isso, atuam como analgésicos naturais e melhoram a ansiedade e relaxam a mente [...] e melhoram sintomas de depressão. Assim a prática 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 o exercício físico tem uma grande repercussão na vida e qualidade da mesma do geronte, se for bem estruturado, regular e acompanhado, pode trazer grandes benefícios a todos os níveis, promovendo assim um viver saudável e um envelhecimento bem sucedido.

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 idosos 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. A saúde do idoso na Atenção Básica já possui políticas específicas e equipes multiprofissionais. Entretanto, é preciso de mais fortalecimento nessa área, visto que a população brasileira, assim como muitos países em desenvolvimento, está passando pelo processo de envelhecimento. Assim, a população idosa deve ter mais atenção por parte das equipes de saúde, da família e das políticas governamentais.

Com a realização dessa pesquisa entende-se que, o exercício físico pode interferir profundamente na qualidade de vida dos idosos em todos os níveis e, alguns dos benefícios que a prática diária das atividades físicas podem trazer para o idoso foram citados e explanados ao longo do desenvolvimento do presente trabalho, consistindo de forma geral em: prevenção da osteoporose; prevenção e alívio das dores causadas pela artrite reumatoide, manutenção da tonicidade; fortalecimento muscular e consequente prevenção de quedas; combate a obesidade; prevenção de doenças cardiovasculares, respiratórias e oncológicas; equilíbrio das funções psicológicas; autonomia e longevidade; entre outras.

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 prejudicial 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 idoso 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 se deterioram mais rápido, pois não foram feitos com materiais adequados para resistir às mudanças drásticas do clima. Em outros estados como o Rio de Janeiro, já existem AAL mais modernas com equipamentos feitos de aço inoxidável, resistentes às ações do clima e idênticos aos presentes na ALL do Parque Lara Guimarães.

A pesar 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.

5. REFERÊNCIAS

BEZERRA, A. F. B et al. Concepções e práticas do agente comunitário na atenção à saúde do idoso. **Rev Saúde Pública**. 2005, 39 (5), 809-15.

BRAMANTE, Antônio Carlos. **Lazer: Concepções e significados**. Licere, Belo Horizonte, v.14, n.1, p. 9-17, 1998.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.681**, de 7 de novembro de 2013. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/prt2681_07_11_2013.html. Acesso em: 20/10/2019.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva. 3a ed. 2001.

GOMES, Cristina Marques. **Dumazediere os Estudos do Lazer no Brasil: Breve Trajetória Histórica**. 2012.

HAMMERSCHMIDT, Simone. PORTELLA, Bruno **A Utilização das Academias Ao Ar Livre como Promoção da Qualidade de Vida dos Adolescentes**. Guarapuava. 2014.

LEPSEN, Alice Meyer; SILVA, Marcelo Cozzensa. Perfil dos frequentadores das academias ao ar livre da cidade de Pelotas – RS. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**. Pelotas/RS. 20(4):413-424. Jul/2015.

LIMA, T. J. V., et al. Humanização na atenção básica de saúde na percepção de idosos. **Saúde Soc**. São Paulo, v.23, n.1, p.265-276, 2014.

MAZO, G. Z. et al. Validade concorrente e reprodutibilidade teste-reteste do questionário de Baecke modificado para idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, n. 1, p. 5-11, 2001.

NÓBREGA, *et al.* Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde do Idoso. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Rio de Janeiro. v. 5. n. 6. p.207-211. nov-dez, 1999.

NOGUEIRA, R. S.; FERNANDES, Vera Lúcia da Costa. **O espaço saúde e lazer: a academia ao ar livre em questão.** 2013. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RENATO_NOGUEIRA.pdf. Acesso em: 10/10/18.

NUNES, M. S.; PARENTE, S. A.; OLIVEIRA, S. F.; SOUZA, Z. H. **Saúde do idoso na Atenção Básica: importância de políticas e humanização.** I Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar: 06, 07, 08 de junho de 2016. Mineiros-GO. Disponível em: <http://www.unifimes.edu.br/ojs/index.php/coloquio/article/viewFile/11/181>. Acesso: 03/03/2018.

OLIVEIRA, Diego Marafiga, **Academia ao Ar Livre como política pública de esporte: um estudo sobre participantes desse formato específico de academia na cidade de Santa Maria-RS.** Disponível em: http://eventos.livera.com.br/trabalho/98-1021171_19_06_2015_07-20-28_6723.PDF. Acesso em: 20/10/18.

SILVA, Wagner Murilo. MARCONCIN, Priscila Ellen Pinto. O lazer enquanto conteúdo das aulas de Educação Física: um estudo de caso nas escolas da rede pública do município de Paripiranga, BA. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, Ano 18, Nº 184, Septiembre de 2013.

TULLIO, Mírian Izabel. **Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do Professor PDE Produções Didático-Pedagógicas.** Versão Online. ISBN 978-85-8015-079-7. IRATI – PR, volume II, 2015.

6. APÊNDICES

6.1 Apêndice I – Questionário do Idoso

Questionário

Nome (Somente iniciais):

Idade: _____ Cor: _____ Sexo: M () F ()

Escolaridade: Lê e escreve pouco (). Fundamental Incompleto ().
Fundamental

Completo (). Médio Incompleto (). Médio Completo (). Superior Incompleto (). Superior Completo (). Mestrado (). Doutorado ().

Renda mensal: 01 Salário Mínimo (). 02 a 03 Salários Mínimos (). Mais que 03 Salários Mínimos. Outro valor (), se outro qual é o valor _____

Questão 01: Você costuma praticar uma Atividade Física durante a semana, fora da academia ao ar livre?

() sim () não

Quantas vezes? _____ Qual? _____

Questão 02: Há quanto tempo você tem frequentado a Academia ao Ar Livre?

Questão 03: Você acha importante a implantação desse programa das Academias ao Ar livre para sua cidade?

() sim () não

Por quê?: _____

Questão 04: Você saberia realizar os exercícios adequadamente nos aparelhos das Academias ao Ar Livre?

() sim, sem a ajuda de um profissional

() não, seria necessário a ajuda de um profissional

Questão 05: Quais benefícios você buscaria com a prática de exercícios nas Academias ao Ar Livre?

() evitar doenças

- melhorar a estética
- diminuir o peso
- aumentar a flexibilidade
- outros _____

Questão 06: Pelo fato de as Academia ao Ar Livre serem gratuitas e em um espaço público você se sentiria motivado a usá-las como forma da pratica de uma atividade regular?

- sim, porque _____
- não, porque _____

Questão 07: Você sabe para qual público é destinada a Academia ao Ar Livre?

- sim () não

Qual: _____

Questão 08: o que lhe motivou a começar a frequentar a Academia ao Ar Livre?

Questão 09: Você sentiu que a Academia ao Ar Livre lhe trouxe melhorias em sua qualidade de vida? Se sim, no que você mais sentiu melhorias?

- flexibilidade, mobilidade
- disposição
- bem-estar mental e psicológico

Questão 10: Quantas vezes na semana você frequenta a academia ao ar livre?

6.2 Apêndice II – TCLE

Faculdade União de Goyazes Trabalho de Conclusão de Curso

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Senhor (a): _____ você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, de nossa pesquisa. Após ser esclarecido 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. Em caso de recusa você não participará da pesquisa e não será penalizado de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Perfil e Percepção dos Idosos Frequentadores da Academia ao Ar Livre do Parque Lara Guimarães.

Pesquisador Responsável/Orientadora: Osmar Pereira dos Santos

Pesquisadores participantes/Acadêmico: Chris Lorrane da Costa Vieira

Telefones para contato: (62) 992044515 e o telefone da Faculdade União de Goyazes (62) 3506-9300 caso o participante se sinta lesado ou prejudicado, as ligações deverão ser feitas a cobrar, para não gerar custos aos participantes.

O objetivo desta pesquisa é: Analisar o Perfil e a Percepção dos Idosos Frequentadores da Academia ao Livre do Parque Lara Guimarães, bem como analisar se a academia realmente promove saúde e lazer aos participantes.

- É importante salientar que toda pesquisa oferece risco para os atores envolvidos. No caso em tela há o risco de ansiedade por falta de tempo em responder ao questionário, a entrevista, ou algum dos participantes envolvidos se sentir constrangido com alguma pergunta. Diante disso, é fundamental deixar claro que as informações são confidenciais, que apenas os pesquisadores e seu orientador terão acesso, que não há necessidade de se identificar nominalmente e que os dados serão analisados em conjunto com as demais envolvidos para despersonalizar o resultado.

- Mesmo diante de toda cautela que a pesquisa prima, o risco continua a existir. O que fica de certeza é que os pesquisadores se comprometem a minimizá-los ao máximo, e caso ocorra algum problema pode-se agendar outra data e horário para responder ao questionário ou a entrevista. Caso perdure, após as entrevistas ou ao questionário, o nervosismo prolongado ou até mesmo ansiedade, serão tomadas medidas de auxílio como indicação de tratamentos na rede pública compatíveis com o problema desencadeado, ou fica a critério do participante escolher o local para tratamento e os custos ficarão sob responsabilidade dos pesquisadores.

- Mais uma vez reforçamos ao Senhor (a) gestor (a) que as pessoas participantes da pesquisa terão suas identidades preservadas e que seus nomes serão substituídos por letras e números, e que todos os dados serão utilizados apenas para pesquisa científica, artigos, apresentações em congressos, fóruns, etc. Depois de utilizado os dados coletados serão arquivados por cinco anos e depois picotados e encaminhado a reciclagem.

- Privacidade e confidencialidade: Em hipótese alguma, seu nome será divulgado. Ao entrevistado o(a) senhor(a) poderá interromper a qualquer momento sem prejuízo algum a sua pessoa. Nesta pesquisa é garantido, se caso for solicitado pelo senhor(a), o resguardo de suas informações pessoais ou sigilosas. Além da liberdade em recusar-se a informar ou fornecer dados internos da Academia ao Ar Livre, em estudo, em qualquer fase da pesquisa sem penalidade alguma e sem prejuízo aos dados confiados aos seus cuidados.

Trindade, ____ de _____ de 2018.

Pesquisador Responsável.

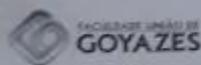
CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, RG nº _____, abaixo assinado, concordo voluntariamente em participar do estudo acima descrito, como sujeito. Declaro ter sido devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador Osmar Pereira dos Santos sobre os objetivos da pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios envolvidos na minha participação. Foi-me dada à oportunidade de fazer perguntas e recebi telefones para entrar em contato, a cobrar, caso tenha dúvidas. Fui orientado para entrar em contato com o CEP-FUG (fone: 9090 3506-9300), caso me sinta lesado ou prejudicado. Foi-me garantido que não sou obrigado a participar da pesquisa e posso desistir a qualquer momento, sem qualquer penalidade. Recebi uma cópia deste documento.

Trindade, ____ de _____ de 2018.

Assinatura do sujeito

6.3 Apêndice III – Aprovação do CEP



CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CEP/FUG



USO EXCLUSIVO DA COMISSÃO
PROTOCOLO N. 39/2018-1
RECEBIDO EM: 18/06/2018

PARECER FINAL

1. Título do projeto de pesquisa

Perfil e Percepção dos Idosos Frequentadores da Academia ao Ar Livre do Parque Lara Guimarães.

25. Proponentes

Chris Lorrane da Costa Vieira, Giovanna Tavares Soares; Prof. Més. Osmar Pereira dos Santos.

26.0 Despacho do coordenador da CEP/FUG

Considerando as observações feitas pelo relator na reunião do dia 22/08/2018, constantes em seu Parecer Consultivo, e a discussão empreendida pelos membros, o presente projeto de pesquisa foi considerado:

APROVADO

Luanda Luiza de Castro Filho
Presidente da CEP
Faculdade União de Goyazes

CEP - FUG
APROVADO

Giovanna Tavares Soares

Declaro haver recebido o Parecer da CEP/FUG e respeitarei seu resultado, atendendo as modificações e/ou recomendações que forem feitas. Qualquer desrespeito aos princípios éticos a que vier acontecer será de minha inteira responsabilidade. Comprometo-me, ao final da pesquisa, entregar o Relatório Final à CEP/FUG no prazo estabelecido pela mesma.

Trindade/GO, 05/10/18

Visto do Secretário Executivo

Osmar Pereira dos Santos