



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

**PERFIL E PERCEPÇÃO DAS IDOSAS FREQUENTADORAS DA ACADEMIA  
AO AR LIVRE DO PARQUE LARA GUIMARÃES**

**Acadêmica: Giovanna Tavares Soares  
Orientador: Prof. Me. Osmar Pereira dos Santos**

**TRINDADE-GO  
2018**

**GIOVANNA TAVARES SOARES**

**PERFIL E PERCEÇÃO DAS IDOSAS FREQUENTADORAS DA ACADEMIA  
AO AR LIVRE DO PARQUE LARA GUIMARÃES**

Trabalho apresentado como requisito parcial para elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso de graduação em Educação Física, da Faculdade União de Goyazes, sob a orientação do Prof. Me. Osmar Pereira dos Santos. E avaliado pela seguinte Banca Examinadora:

---

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

---

Prof.<sup>a</sup> Ma. Marina Elias Rocha (Membro Interno)  
Faculdade União de Goyazes

---

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

**TRINDADE-GO  
2018  
AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, pois foi ele quem sempre me deu forças para nunca desistir.

Agradeço também a senhora Sandra Monteiro, pois foi ela quem deu condições de poder estar concluindo meu curso superior.

Agradeço a minha vó Nilda que também me ajudou muito durante toda minha formação.

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

# PERFIL E PERCEPÇÃO DAS IDOSAS FREQUENTADORAS DA ACADEMIA AO AR LIVRE DO PARQUE LARA GUIMARÃES

Giovanna Tavares Soares<sup>1</sup>  
Osmar Pereira dos Santos<sup>2</sup>

## Resumo

Tendo em vista que as academias ao ar livre vêm ganhando cada dia mais espaço perante a sociedade que visa saúde e bem estar, e devido à escassez de pesquisas feitas do Parque Lara Guimarães sobre a AAL (academia ao ar livre), esta pesquisa tem o intuito de mostrar o perfil das idosas frequentadoras e a percepção de academia de cada uma delas para que a sociedade conheça mais sobre essa modalidade, podendo assim se interessar e adquirir um estilo de vida mais saudável incluindo a prática de exercício físico no seu cotidiano. Identificar o perfil das idosas usuárias da academia ao ar livre do Parque Lara Guimarães, bem como coletar e analisar a percepção que cada frequentador em estudo tem sobre os benefícios da academia ao ar livre como unidade promotora de saúde e lazer. Estudo de delineamento descritivo transversal. Foram questionadas então as entrevistadas, se elas achavam importante a implantação das academias ao ar livre para sua cidade, 100% das entrevistadas disseram que sim, dentre os motivos estão: busca pela saúde, o fato de serem gratuitas, busca por melhor qualidade de vida, lazer, o fato de morar perto e ter fácil acessibilidade. Ao final de tudo, é possível concluirmos que, a Academia ao Ar Livre se configura como importante para promoção de saúde pública para população da terceira idade, sendo assim, é importante um olhar especial dos governantes para tal questão e destacarmos também a importância de um profissional de Educação Física presente no local.

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

## Abstract

Considering that the open-air academies have been gaining more space vis-a-vis the society that aims at health and well-being, and due to the scarcity of research done at the Lara Guimarães Park on AAL, this research is intended to show the profile of the elderly people and the perception of the academy of each one of them so that the society knows more about this modality, being able thus to be interested and to acquire a healthier way of life including the practice of physical exercise in their daily life. To identify the profile of the elderly users of the open-air academy of the Lara Guimarães Park, as well as to collect and analyze the perception that each guest in study has on the benefits of AAL as a health and leisure promotion unit. Cross-sectional descriptive study. The interviewees were then questioned, if they thought it important to set up outdoor fitness centers for their city, 100% of the interviewees said yes, among the reasons are: health care, free care, quality of life, leisure, the fact of living close and having easy accessibility. At the end, it is possible to conclude that the Open Air Academy is important for the promotion of public health for the elderly, so it is important to have a special view of the government on this issue and also to emphasize the importance of a Physical Education professional present on the premises.

**Keywords:** Academy outdoor; Health Promotion; seniors.

---

<sup>1</sup>Acadêmica de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

<sup>2</sup>Orientador e professor da Faculdade União de Goyazes e Enfermeiro do GDF.

## 1. INTRODUÇÃO

Tendo em vista que as Academias ao Ar Livre - AAL vêm ganhando cada dia mais espaço perante a sociedade que visa saúde e bem estar, e devido à escassez de pesquisas feitas do Parque Lara Guimarães sobre a AAL, esta pesquisa tem o intuito de mostrar o perfil das idosas frequentadoras e a percepção de academia de cada uma delas para que a sociedade conheça mais sobre essa modalidade, podendo assim se interessar e adquirir um estilo de vida mais saudável incluindo a prática de exercício físico no seu cotidiano.

O Brasil, assim como muitos países, está passando pelo processo de envelhecimento, e esse fenômeno exige um maior investimento em políticas sociais para idosos por parte do governo. Ainda é comum algumas pessoas pensarem na saúde como ausência de doença, uma definição já ultrapassada. Entretanto, com o avanço das discussões e estudos sobre o assunto, saúde hoje é definida pela Organização Mundial de Saúde (1946) como “estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez”. E para o idoso, esse conceito pode ser acrescido de autonomia, funcionalidade e independência. E os direitos de uma melhor qualidade biopsicossocial estão presentes no Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003).

As Políticas Públicas para a saúde da pessoa idosa asseguram modos de viver mais seguros e a saudáveis, promovendo a prática de atividades físicas, a prevenção nas situações de violência, alimentação e hábitos saudáveis. Essas medidas proporcionam melhor qualidade de vida e preservação de saúde para o idoso.

De acordo com a Portaria nº 399/GM 22/02/06, o Pacto em Defesa da Vida tem como três de suas prioridades: a saúde do idoso, a promoção da saúde e o fortalecimento da Atenção Básica. Além dessas políticas mais direcionadas à população idosa, existem também aquelas mais abrangentes, que são: Programa de Saúde da Família (PSF), Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), Melhor em Casa e Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS).

Com toda essa estrutura é preciso de profissionais que sejam capazes de lidar com a multiplicidade das relações que envolvem o trabalho com os idosos (NUNES, et. al, 2016)

A Portaria nº 719, 2011 diz respeito ao Programa Academia de Saúde, e tem como objetivo principal contribuir para a promoção da saúde da população a partir da implantação de polos com infraestrutura, equipamentos e quadro de pessoal qualificado para a orientação de práticas corporais e atividade física e de lazer e modos de vida saudáveis.

No Art. 3º São apresentados os objetivos específicos do Programa Academia da Saúde: I. Ampliar o acesso da população às políticas públicas de promoção da saúde; II. Fortalecer a promoção da saúde como estratégia de produção de saúde; III. Potencializar as ações nos âmbitos da Atenção Primária em Saúde (APS), da Vigilância em Saúde (VS) e da Promoção da Saúde (PS);

IV. Promover a integração multiprofissional na construção e execução das ações; V. Promover a convergência de projetos ou programas nos âmbitos da saúde, educação, cultura, assistência social, esporte e lazer; VI. Ampliar a autonomia dos indivíduos sobre as escolhas de modos de vida mais saudáveis; VII. Aumentar o nível de atividade física da população; VIII - estimular hábitos alimentares saudáveis; IX. Promover mobilização comunitária com a constituição de redes sociais de apoio e ambientes de convivência e solidariedade;

X. Potencializar as manifestações culturais locais e o conhecimento popular na construção de alternativas individuais e coletivas que favoreçam a promoção da saúde; e XI. Contribuir para ampliação e valorização da utilização dos espaços públicos de lazer, como proposta de inclusão social, enfrentamento das violências e melhoria das condições de saúde e qualidade de vida da população (BRASIL, 2011).

Já o Art. 6º é destinado a especificação das atividades desenvolvidas no âmbito do Programa Academia da Saúde, a saber: I. Promoção de práticas corporais e atividades físicas; II. Orientação para a prática de atividade física; III. Promoção de atividades de segurança alimentar e nutricional e de educação alimentar; IV. Práticas artísticas; V. Organização do planejamento das ações do Programa em conjunto com a equipe de APS e usuários; VI. Identificação de

oportunidades de prevenção de riscos, doenças e agravos a saúde, bem como a atenção das pessoas participantes do Programa;

VII. Mobilização da população adstrita ao polo do Programa; VIII. Apoio às ações de promoção da saúde desenvolvidas na Atenção Primária em Saúde; IX. Apoio às iniciativas da população relacionadas aos objetivos do Programa; X. realização de outras atividades de promoção da saúde a serem definidas pelo grupo de apoio à gestão do Programa em conjunto com a Secretaria Municipal e Distrital de Saúde; e XI. Realização da gestão do polo do Programa Academia da Saúde (BRASIL, 2011).

Ainda para Brasil (2011) as atividades do Programa Academia da Saúde serão desenvolvidas por profissionais da Atenção Primária à Saúde - APS, especialmente os que atuam no NASF, e principalmente pelo profissional de educação física.

A partir dessas e outras inquietações, surgiu à ideia de se aprofundar sobre o assunto e analisar este espaço. Para o desenvolvimento dessa pesquisa, traçamos como objetivo geral diagnosticar a realidade da academia ao ar livre “Saúde e Lazer” (Parque Lara Guimarães) contribuindo para promover a saúde e o lazer à população Trindadense no usufruto da apropriação dos espaços de lazer, com perspectivas de qualidade de vida coletiva.

### **3. OBJETIVOS E HIPÓTESES**

#### **3.1 Objetivo geral**

Identificar o perfil das idosas usuárias da academia ao ar livre do Parque Lara Guimarães, bem como coletar e analisar a percepção que cada frequentadora em estudo tem sobre os benefícios da academia ao ar livre como unidade promotora de saúde e lazer.

#### **3.2 Objetivos específicos:**

- ✓ Observar o perfil das frequentadoras da academia ao ar livre bem como se existe a presença de um professor de educação Física na orientação dos exercícios.
- ✓ Coletar a percepção das idosas sobre assistência de benefícios ao usar a academia ao ar livre.

## **4. METODOLOGIA (MATERIAIS E MÉTODOS)**

### **4.1 Tipo de estudo e local de estudo**

Estudo de delineamento descritivo transversal. Será realizado no Parque Lara Guimarães, situado na Rua Santo Antônio, nº 626, Setor Vila Padre Renato, Trindade - GO, CEP: 750380-000.

### **4.2 População e Amostra**

A pesquisa será feita com as idosas que frequentam a academia ao ar livre em estudo, nos turnos matutinos e noturnos. A amostra inicial será de 50 idosas. A amostra será por conveniência e de forma aleatória, por se adequar melhor ao tipo de estudo proposto.

#### **4.2.1 Critérios de Inclusão**

Mulheres acima de 60 anos, que aceitarem participar voluntariamente da pesquisa assinando o TCLE (termo de consentimento livre esclarecido).

#### **4.2.2 Critérios de Exclusão**

Mulheres que não estejam com a real intenção de usar os aparelhos para se exercitarem e as que recusarem a assinar o TCLE.

### **4.3 Coleta de Dados**

A aplicação do questionário será no devido local de estudo, que nesse caso é no parque Lara Guimarães, com agendamento prévio com cada idoso. Vale ressaltar que as idosas serão abordadas depois da realização dos exercícios nos equipamentos da academia ao ar livre.

#### **4.4 Instrumentos e procedimentos**

As frequentadoras do Parque Lara Guimarães serão contatadas no seu local de estudo. A aplicação do TCLE (Termo de Consentimento Livre Esclarecido – Anexo I) será feita individualmente em local adequado para garantir a privacidade da participante. Aplicação do questionário – (Anexo II) O questionário elaborado pelos pesquisadores, sendo este contendo 10 questões fechadas e um sociodemográfico, na qual obteremos dados como idade, sexo, escolaridade, e a opinião das pessoas sobre a academia em estudo.

#### **4.5 Análise de dados**

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

#### **4.6 Aspectos éticos**

O Presente projeto de pesquisa terá inícios após ter sido submetido à avaliação e aprovação do comitê de ética e pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG). Antes, porém os participantes serão esclarecidos sobre o estudo e caso concordem assinarão termo de Consentimento Livre e Esclarecido em vias, conforme a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Será garantido aos participantes tanto o anonimato, quanto a liberdade de retirar o consentimento, se não desejarem mais participar. Após a

apresentação do artigo, o mesmo será arquivado na biblioteca da Faculdade União de Goyazes.

#### **4.7 Riscos, Prejuízos e Malefícios.**

A pesquisa envolve riscos de algum tipo de constrangimentos, uma vez que será consultada renda, nível de escolaridade, execução de exercícios dentre outros, sendo assim a aplicação do questionário será em local reservado e adequado a fim de minimizar quaisquer constrangimentos. Os pesquisadores se responsabilizam por quaisquer danos ou prejuízo ocasionado pela pesquisa, ficando a critério do idoso a escolha do estabelecimento de saúde para tratamento, caso desencadeie algum transtorno decorrente da pesquisa.

### **5. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com os dados sociodemográficos a idade mínima registrada das entrevistadas foi 62 anos e a idade máxima registrada foi 81 anos. Dentre a cor que as entrevistadas se definiram 40% se consideram pardas, 10% se consideram de cor morena, 25% se consideram brancas e 25% se consideram negras. O nível de escolaridade das entrevistadas foi que 25% tiveram o ensino médio incompleto, 30% ensino fundamental completo, 15% lê e escreve pouco, 10% ensino superior completo, 10% ensino fundamental incompleto, 10% ensino médio completo. Quando questionadas sobre a renda mensal a média foi de R\$ 954,00 (um salário mínimo) a 5.000,00 o que equivale a próximo de 6 salários mínimos.

Inicialmente foi questionado as entrevistas se elas praticavam alguma atividade física durante a semana, fora da academia ao ar livre, os resultados da questão foi que 65% das entrevistadas praticam outros exercícios além da academia ao ar livre, dentre eles estão, musculação, hidroginástica,

caminhada, natação, pilates como pode ser percebido nas falas das entrevistas que se seguem:

*“Sim, 5 vezes academia (musculação)”. I-3*

*“Sim, 2 vezes na semana pilates”. I-20*

Enquanto 35% das entrevistadas responderam que não praticam outras atividades além da academia ao ar livre.

Em seguida, foi questionado há quanto tempo às entrevistadas estavam frequentando a academia ao ar livre, tendo obtido como resultado que 30 % dos participantes frequentam a pouco mais de um mês, conforme pode ser percebido na fala das entrevistadas I-3 e I-6.

30% das participantes frequentam a menos de um mês, conforme pode ser percebido nas falas das entrevistadas a seguir:

*“É a segunda vez que venho” I-4*

*“Uma semana” I-20*

Devemos assim, levar em consideração que esse tempo de frequência é considerado pouco para notarmos os benefícios e mudanças no corpo.

40% das participantes frequentam há dois meses ou mais, conforme pode ser percebido na fala das idosas a seguir:

*“dois meses” I-10*

*“Mais de cinco meses, às vezes fico doente e paro por uns dias, mas sempre que posso estou aqui”. I-6*

Esse tempo de frequência já pode ser considerado bom para avaliarmos determinadas melhorias causadas pela AAL. Sendo cinco meses o maior tempo de frequência registrado, e duas vezes o menos tempo registrado.

Logo após, questionadas então as entrevistadas, se elas achavam importante a implantação das academias ao ar livre para sua cidade, 100% das entrevistadas disseram que sim, dentre os motivos estão: busca pela saúde, o fato de serem gratuitas, busca por melhor qualidade de vida, lazer, o fato de

morar perto e ter fácil acessibilidade, conforme pode ser percebido nas falas das entrevistadas a seguir:

*“Sim, para poder ajudar os idosos a terem mais qualidade a terem mais qualidade de vida”. I-2*

*“Sim, pra quem não tem condições financeiras de pagar para fazer musculação”. I-3*

Estes resultados se assemelham aos resultados do estudo de Castañon *et al.*, (2016) que relataram que a finalidade com a qual visitam o local se dá, para 60% desses indivíduos com motivação pela saúde, enquanto 20% buscam a prática de esportes e lazer, e ainda 20% dessas pessoas alegaram ser um espaço de principalmente socialização.

Embora 100% das entrevistadas tenham concordado sobre a importância da implantação das academias ao ar livre em sua cidade, uma entrevistada acha que deveria ter ajuda de um profissional para ajudar na execução conforme sua fala:

*“Sim, mas acho que deveria ter alguém pra ensinar-nos a usar as máquinas”. I-14*

Também foi questionado se as entrevistadas saberiam executar os exercícios adequadamente nos aparelhos das academias ao ar livre e 75% das entrevistadas responderam que sim, sabem utilizar os aparelhos sem a ajuda de um profissional, conforme respondido pelas entrevistadas I-4 e I-11. Embora uma entrevistada disse que sim, mas acrescentou não ter certeza quanto da execução, conforme a fala a seguir:

*“Sim, sem a ajuda de um profissional, mas não tenho certeza se está certo”. I-18*

Isso nos mostra que, a ajuda de um profissional pode se fazer necessária, pois em casos como este, há riscos de lesões, ou simplesmente a

pessoa não obter resultados por estar executando os exercícios de forma inadequada.

Já 25% pessoas entrevistadas responderam que não sabem executar os exercícios sem a ajuda de um profissional conforme respondido pelas entrevistadas I-9 e I-15.

Em seguida, foram questionados quais benefícios às entrevistadas buscariam com a prática de exercícios nas academias ao ar livre e 90% entrevistadas responderam que querem evitar doenças, diminuir o peso e melhorar a estética conforme observado nas respostas das idosas I-4 e I-14, e 10% pessoas entrevistadas responderam que querem melhorar a disposição e a saúde e bem-estar conforme respondido pelas idosas I-17 e I-18

Outra questão analisada em seguida foi que, pelo fato das academias ao ar livre serem gratuitas e em um espaço público, as entrevistadas se sentiriam motivadas a usá-las como forma da prática de uma atividade regular? Diante disso, 90% das entrevistadas responderam que sim, que não se importam de o local ser público, desde que seja bem cuidado, que tenha segurança, manutenção de equipamentos, tem pessoas da mesma faixa etária, residir próximo a AAL, e também porque acham que é um direito que o governo invista na saúde da população, também porque é uma boa opção além da caminhada, bom também para quem está passando por aperto financeiro, conforme dito pelas entrevistadas a seguir:

*“Sim, porque não tem problema ser pública porque é bem cuidada e limpinha”. I-9*

*“Sim, porque é um direito nosso, pois pagamos impostos e precisamos que o governo invista em nossa saúde”. I-11*

Corroborando com a nossa pesquisa, os estudos de Nogueira e Fernandes (2013) afirmaram que o público alvo desse projeto governamental é a grande parcela populacional que não dispõe de recursos financeiros suficientes para custear seu ingresso em academias particulares ou, que porventura, não as frequenta por motivos outros.

Embora 10% das entrevistas responderam que não, devido a não ter um profissional na área para ajudar e ensinar, e devido a ter jovens do sexo masculino por perto, o que pode ser constrangedor, e também crianças que podem atrapalhar. Conforme pode ser observado nas falas das entrevistadas que se seguem:

*“Não, porque às vezes fico sem graça porque tem muitos rapazes novos por perto e sinto um pouco de medo por ser em local público e às vezes não tem muita gente da minha idade por perto e tem também crianças que ficam atrapalhando”. I-12*

*“Não porque, eu até gosto daqui mas acho que podia ter alguém cuidando de nos pra gente não fazer errado”. I-14*

Quando questionadas se sabiam para qual público é destinado às academias ao ar livre 55% das entrevistadas responderam sim, e acrescentaram ao sim as seguintes respostas: adultos e idosos, somente idosos e para todos os públicos, na proporção, a saber, duas (10%) responderam que é para adultos e idosos, três (15%) responderam que é para qualquer público e os demais 30% disseram que é somente para idosos. Enquanto que 45% das entrevistadas responderam não ao questionamento.

Logo após, foi questionado sobre o que as motivou a começar a frequentar a academia ao ar livre e dentre os motivos estão: família, médico, e vizinha que indicaram, busca de melhora de dores, busca de cuidar do corpo que sofre com a chegada da idade, procura pelo bem-estar e disposição, curiosidade, uma alternativa para quem não pode pagar musculação, sair mais de casa, e conviver com outras pessoas, como pode ser observado nas falas das entrevistadas a seguir:

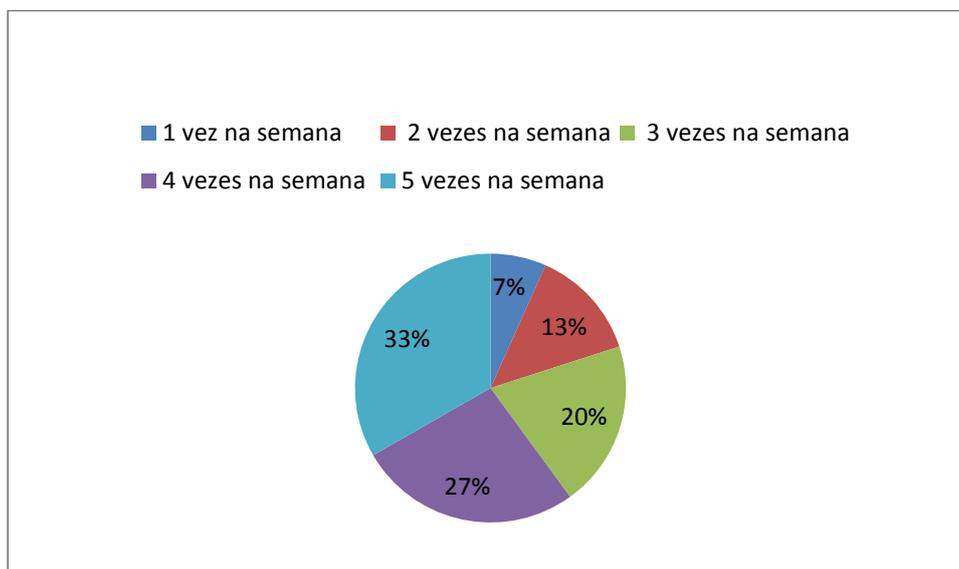
*“Melhorar a flexibilidade, dores no corpo, procurar bem-estar”. I-5*

*“Buscar qualidade de vida e conviver com outras pessoas”. I-9*

Segundo Nogueira e Fernandes (2013) a AAL além de ser um local destinado à prática de atividades físicas, também é muito utilizado para fazer novas amizades e aumentar a interação social, principalmente pelo público da terceira idade. Frequentando o espaço muitos idosos se sentem felizes em poder sair de casa para praticar atividades, interagir com outras pessoas e aproveitar o seu tempo de lazer fora de sua residência, e ao mesmo tempo realizando uma atividade que contribui para a melhora de sua saúde e de seu bem-estar.

Quando questionadas se sentiram melhorias em sua qualidade de vida e sim, no que mais sentiram melhorias as respostas foram que 50% entrevistadas sentiram melhorias na flexibilidade e mobilidade, no bem-estar mental e psicológico e na disposição, 15% sentiu melhoras na disposição e bem-estar mental e psicológico e 20% sentiu melhoras no bem-estar mental e psicológico e 15% sentiu melhoras apenas na disposição.

E por último, foi questionado qual a frequência semanal das entrevistas na Academia ao ar livre, e as repostas ficaram na seguinte porcentagem:



**Figura 01 – Gráfico 01:** Frequência com que as usuárias frequentam a AAL, Trindade – GO, Brasil. 2018.  
**Fonte:** Os autores, 2018.

Como pode ser observado na figura acima, a maioria das idosas frequentam a AAL de duas a três vezes por semana. Embora tenha idosas que frequentam a AAL de duas a três vezes por semana. Embora tenha idosas que

frequenta de quatro a cinco vezes. E apenas uma idosa que relatou frequentar uma vez por semana, neste último caso julga-se insuficiente para que se tenha um resultado adequado.

Corrobora com a nossa pesquisa os estudos de FERREIRA, et. al., (2017) referente à relação à frequência de uso das AAL, mostrou que 51% dos entrevistados utilizam a Academia 5 a 6 vezes na semana, 34% utilizam 3 a 4 vezes na semana, 9% utilizam uma a duas vezes na semana e 6% utilizam apenas aos finais de semana. De acordo com a diretriz do Colégio Americano de Esporte, a recomendação de frequência de atividade física ideal é de 5 vezes na semana, começando progressivamente com duas vezes, com tempo recomendado de aproximadamente 30 minutos diários.

Assim, podemos considerar que as entrevistadas têm menor tempo de frequência semanal do que frequentadoras de outros lugares, mas também é preciso levar em consideração que 65% das entrevistadas praticam outros exercícios além da AAL.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com os resultados finais, é possível concluirmos que, a idade das entrevistadas ficou entre 62 e 81, que é uma média já esperada visto que as academias ao ar livre têm como objetivo principal atender a população idosa, as cores as quais se definiram teve como maioria pessoas de cor parda e como minoria pessoas que se consideram de cor morena. Na questão sobre nível de escolaridade, apenas 10% tem ensino superior completo, e também foi registrado que um grande número de entrevistadas (35%) não possui Ensino Fundamental ou Ensino Médio Completo, isso nos mostra que, o nível de escolaridade das frequentadoras é baixo, o que pode estar diretamente relacionado com a renda mensal, em que o mínimo registrado foi de um salário mínimo e o máximo registrado foi aproximadamente seis salários mínimos, tendo como média de dois a três salários mínimos.

Registramos também que 65% das entrevistadas praticam outras modalidades durante a semana além da AAL, o que nos faz refletir a respeito das AAL não serem completas o suficiente ao ponto de fazer com que suas usuárias encontrem tudo aquilo que buscam e precisam para seu bem-estar e assim acabam procurando por outras atividades para complementar suas necessidades.

Outra questão abordada foi sobre há quanto tempo as entrevistadas já estavam frequentando a AAL, e 60% frequentavam a menos de dois meses, o que é um tempo relativamente pouco para observarmos resultados significativo, e 40% frequentavam a mais de dois meses, o que já podemos considerar um tempo bom de frequência para notarmos resultados positivos.

Quando questionadas sobre a importância da implantação das academias ao ar livre em sua cidade, 100% das entrevistadas concordaram com tal importância, o que nos leva a acreditar que as frequentadoras acreditam que as AAL promovem saúde, bem-estar e lazer.

Sobre as entrevistadas saberem executar os exercícios sem a presença de um profissional, 75% responderam que não precisam de ajuda pois sabem executar, mas uma resposta que chama a atenção é de uma entrevistada que disse que, sabe executar porém não sabe ao certo se executa mesmo corretamente, e isso nos remete a refletir se essas 75% de entrevistadas que responderam que sabem executar os exercícios realmente sabem o que estão fazendo visto que não tem a supervisão e o auxílio de um profissional.

Entre os benefícios procurados pelas entrevistadas com a AAL, estão: melhorar a flexibilidade, evitar doenças, diminuir o peso, melhor disposição e bem-estar. Diante da questão das AAL serem públicas, quando questionado se as pessoas se sentiam motivadas a frequentá-las regularmente, a grande maioria respondeu que sim, pois julgam não importar o fato de serem gratuitas devido a ser algo que é de direito do cidadão que quer cuidar da saúde, e também ressaltaram o fato da academia estar bem cuidada o que acaba motivando ainda mais, apenas 10% das entrevistadas responderam que se sentem constrangidas pela presença de jovens do sexo masculino e também por não haver a presença de um profissional de Educação Física.

Quando questionadas se sabiam para qual público a AAL era destinada 55% responderam que sim e 45% responderam que não, podemos assim

sugerir que as AAL não são tão reconhecidas e que as pessoas não sabem que ela foi criada com o intuito de abranger a população idosa.

Sobre os motivos que as levaram a frequentar as AAL estão recomendações médicas, sugestões de familiares, busca pela saúde e convívio social, o que mostra que além de se preocuparem com a qualidade de vida, as entrevistadas também buscam lazer, e o encontram convivendo com pessoas da mesma faixa etária e num ambiente agradável ao ar livre.

Todas as entrevistadas responderam que sentiram melhoria em algum sentido, dentre eles: melhora na flexibilidade, disposição e bem-estar mental e psicológico, podemos assim concluir que a AAL em estudo tem ajudado várias pessoas com seus objetivos em relação à saúde e lazer. A frequência semanal ficou entre: 1 vez na semana que corresponde a 5% e 5 vezes na semana que corresponde a 10%.

Ao final de tudo, é possível concluirmos que, a Academia ao Ar Livre se configura como importante para promoção de saúde pública para população da terceira idade, sendo assim, é importante um olhar especial dos governantes para tal questão e destacarmos também a importância de um profissional de Educação Física presente no local.

## 7. REFERÊNCIAS

BRAMANTE, Antônio Carlos. Lazer: Concepções e significados. **Licere**, Belo Horizonte, v.14, n.1, p. 9-17, 1998. Disponível em: <https://seer.ufmg.br/index.php/licere/article/view/4226/3107>. Acesso: 03/03/2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria 399/GM 22/02/06 Pacto pela vida**. Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0399\\_22\\_02\\_2006.html](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0399_22_02_2006.html). Acesso: 15/01/2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria 719 2011, Programa academia de saúde**. Disponível em: <https://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/201510/01114724-20141103165640br-portaria-719-2011-academia-de-saude-1.pdf>. Acesso em: 15/01/2019.

CASTANÕN, José Alberto Barroso; PAIVA, Claudia dos Reis; FONSECA Karliane Massari; CARNEIRO, Raquel Salgado. **Academias ao Ar Livre: uma análise dos espaços públicos**. 2016. Juiz de fora. Disponível em: <http://pdf.blucher.com.br>. Acesso em: 01/12/2018

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva. 3ª ed. 2001. Disponível em: [https://ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/dcefs/Prof.\\_Adalberto\\_Santos/1-dumazedier\\_e\\_os\\_estudos\\_do\\_lazer\\_no\\_brasil-\\_breve\\_trajetoria\\_historica\\_12.pdf](https://ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/dcefs/Prof._Adalberto_Santos/1-dumazedier_e_os_estudos_do_lazer_no_brasil-_breve_trajetoria_historica_12.pdf). Acesso: 03/03/2018

ESTATUTO DO IDOSO, Lei 10741/03 Lei no 10.741 de 1º de outubro de 2003 Disponível em: <https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/98301/estatuto-do-idoso-lei-10741-03> Acesso: 24/01/2019

FERREIRA, P. A.; RIBEIRO, L. A.; CALDAS, L. M. C. M.; MONTEIRO, J. R. C.; MACIEL, R. N. **Perfil dos Frequentadores das Academias ao Ar Livre da Cidade de Campos dos Goytacazes – RJ**. Campos dos Goytacazes – Rio de Janeiro. 2017. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=1camposdosgoytacazes2&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=6100&path%5B%5D=3183> Acesso em: 07/12/2018.

GOMES, Cristina Marques. **Dumazediere os Estudos do Lazer no Brasil: Breve Trajetória Histórica**. 2012. Disponível em: [https://ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/dcefs/Prof.\\_Adalberto\\_Santos/1-dumazedier\\_e\\_os\\_estudos\\_do\\_lazer\\_no\\_brasil-\\_breve\\_trajetoria\\_historica\\_12.pdf](https://ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/dcefs/Prof._Adalberto_Santos/1-dumazedier_e_os_estudos_do_lazer_no_brasil-_breve_trajetoria_historica_12.pdf). Acesso: 01/06/2018.

HAMMERSCHMIDT, Simone. **A Utilização das Academias Ao Ar Livre como Promoção da Qualidade de Vida dos Adolescentes**. Guarapuava. 2015. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pde/>

pdebusca/producoes\_pde/2014/2014\_unicentro\_edfis\_pdp\_simone\_hammersc  
hmidt.pdf. Acesso: 20/05/2018.

NOGUEIRA, Renato Souza. FERNANDES Vera Lúcia da Costa. **O ESPAÇO SAÚDE E LAZER: a academia ao ar livre em questão.** 2013. Belém do Pará. Disponível em: <https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1>. Acesso em: 01/12/2018

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 em: 03/03/2018.

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. Disponível em: <http://efdeportes.com/efd184/o-lazer-conteudo-de-educacao-fisica.htm>  
Acesso em: 20/05/2018

## 8. APÊNDICE

### 8.1 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?

## 8.2 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:** Giovanna Tavares Soares.

Telefones para contato: (62)986344031 (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