



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

**O PAPEL DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE**

**JESSICA REZENDE GARCIA**

**Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Ms. Cátia Rodrigues dos Santos**

**Trindade - GO**

**2016**

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

**O PAPEL DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE**

**JESSICA REZENDE GARCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade União de  
Goyazes como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física.

**Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Ms. Cátia Rodrigues dos Santos**

**Trindade - GO  
2016**

**JESSICA REZENDE GARCIA**

**O PAPEL DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE**

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:

---

**Orientadora: Prof<sup>a</sup> Ms. Cátia Rodrigues dos Santos**  
Faculdade União de Goyazes

---

**Prof. Esp. Thainá Caetano Pereira da Silva**

---

**Prof. Me. Osmar Pereira dos Santos**  
Faculdade União de Goyazes

Trindade - GO

2016

## O PAPEL DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Jessica Rezende Garcia<sup>1</sup>  
Cátia Rodrigues dos Santos<sup>2</sup>

**RESUMO:** A conscientização da população para prática de exercícios físicos se tornou uma problemática no contexto geral da saúde pública. Para que este se tornasse alvo de maior atenção por parte da população, foram criados programas específicos para este fim, dentre eles estão às academias ao ar livre que surgiram com a proposta de promover uma melhora na qualidade de vida da população de todas as idades, através da atividade física. Por isso, o objetivo deste estudo é de identificar possibilidades numa visão global das atividades físicas ao ar livre especificamente as academias ao ar livre na literatura. E de acordo com os artigos buscados na literatura concluiu-se que a ideia de associar mudança de hábitos a um novo ambiente para a prática de exercício físico apresentou benefícios aos seus praticantes e realmente tem um papel importante na promoção da saúde da população urbana.

**PALAVRAS-CHAVE:** Academia ao ar livre. Saúde. Exercício físico.

## THE ROLE OF OUTDOOR GYMS IN HEALTH PROMOTION

**ABSTRACT:** The public awareness for physical exercise has become an issue in the general context of public health. In order that it receive more attention by the population, was created specific programs for this purpose, among them are the outdoor gyms that came up with the proposal to promote an improvement in the quality of life of people of all ages, through physical activity. Therefore, the aim of this study is to identify possibilities in a global view of the open air physical activities specifically the outdoor gyms in literature. And according to the articles searched in the literature it is concluded that the idea of associating changing habits to a new location for the practice of physical exercise showed benefits to its practitioners and actually has an important role in promoting the health of the urban population.

**KEYWORDS:** Outdoor gym. Health. Physical exercise.

---

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

<sup>2</sup> Orientadora: Prof. Ms. da Faculdade União de Goyazes.

## INTRODUÇÃO

A principal prática em que estabelece uma rotina no desenvolvimento corporal e na manutenção da saúde são os exercícios físicos. Durante o desenvolvimento e evolução desses exercícios, historiadores e professores relataram diversas formas iniciais que descrevem essas atividades.

Saba (2001) reflete que as atividades físicas na Pré-História, eram a espontaneidade das atividades corporal selvagem do homem em busca, principalmente, da sobrevivência. Essas atividades resumiam ao ataque e defesa, mas durante esse período ocorreram outras formas de atividades, como as danças em adoração as divindades, e até mesmo atividades lúdicas.

Já na Antiguidade, o homem deveria atingir um ideal de beleza e perfeição, não só dotando de conhecimento político e científico. A atividade física estava presente tanto no seu dia a dia como em competições, ressaltando a importância da beleza de seu corpo como a de seus Deuses.

Houve duas formas diferentes na prática das atividades físicas nesse período, na Grécia. De um lado, o modelo de Esparta e o outro de Atenas. O modelo Espartano idealizava o treinamento militar, já o Ateniense, a estética, a saúde e a moral. Assim, esses modelos criaram finalidades para os benefícios das atividades físicas, que foram adotados pelas cidades-estados, evoluindo a prática para o âmbito da competição entre elas, onde surgiu as Olimpíadas (SABA, 2001).

Na Roma antiga, as atividades eram voltadas para uso militar. Mas, fora do militarismo, havia outras atividades advindas da política do *panis et circenses* (pão e circo), na qual idealizavam o caráter circense. Após esse período, na Idade Média, ocorreu a decadência dessas práticas, tendo visão maior no surgimento das Universidades. Até que surgiram competições de habilidades físicas e manejo militar, resultando na sistematização em treinamento, objetivando o aprimoramento dessas práticas. Devido à violência nessas competições, foram criadas formas mais civilizadas nesses combates no decorrer do tempo (SABA, 2001)

Segundo Saba (2001), na Idade Moderna inicia os primeiros passos da ciência da Educação Física, valorizando os ideais educacionais pela prática das atividades físicas que prevalecia o desenvolvimento humano, dando início ao conceito da ginástica. Mas, com a revolução industrial, na Idade Contemporânea, a ampliação das cidades, diminuiu os espaços abertos que trazia condições da prática de exercícios físicos, e assim prevaleceu as longas horas de trabalho resultando na sedentarização da população. Deixando de lado a necessidade da prática de exercício físico e aproveitando cada vez mais de dispositivos tecnológicos.

Tendo em vista essa sedentarização, a comunidade acadêmica observou uma preocupação com a condição física em todo o mundo. E assim a Educação Física transformou-se em instrumento de política pública. A partir desses fatos criaram condições para implementação das ginásticas nas escolas. Mas, fora desse ambiente, cria-se a ideia de trazer a melhoria na qualidade de vida da população.

No Brasil, o Ministério da Saúde aprova em 2006 a Política Nacional da Promoção da Saúde, que visa na qualidade de vida e diminuir os riscos à saúde, instituindo a criação do Programa Academia da Saúde pelo SUS (Sistema Único da Saúde).

Através desse programa, inicia o desenvolvimento da promoção à saúde, implantando academias ao ar livre em praças e parques que seja de fácil acesso a população sem nenhum gasto na utilização dos equipamentos disponíveis.

Sendo assim, este estudo visa em investigar a funcionalidade das praças públicas (academia ao ar livre) na promoção da saúde.

## **EXERCÍCIOS FÍSICOS**

O homem se relaciona com a prática de atividades físicas desde os seus primórdios e com sua evolução isso se tornou fonte de pesquisa, ao buscar conhecer os diversos tipos de atividades praticadas e a que elas se destinam.

Barbanti<sup>3</sup> (1994), diz que exercício físico são movimentos planejados em uma sequência sistematizada objetivando desenvolvimento adequado do corpo. E o fato de não ser praticado constantemente gera uma produção de fatores negativos que prejudicam as funções normais do nosso corpo.

Existem diferenças entre as denominações de exercício físico e atividade física e isso se dá para um melhor entendimento na realização dessas práticas. O exercício físico caracteriza-se por toda prática estruturada e planejada por um especialista específico com a finalidade na promoção das aptidões físicas. Por outro lado, a atividade física são todos movimentos motor em que há um gasto calórico acima dos níveis normais (CASPERSEN, 1985).

## **BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Os exercícios físicos são de fundamental importância para a manutenção e melhoria da saúde e beneficia várias áreas corporais. A sua prática constante e de acordo com características específicas, como por exemplo, aqueles que utilizam oxigênio como coprodutor de energia, estabelece melhoria nos sistemas cardiovascular e respiratório, reduz os níveis de colesterol ruim (LDL), perda gradativa no percentual de gordura, fortalece o sistema circulatório. E os treinos que utiliza a queima de ATP, beneficia a hipertrofia muscular, atua na manutenção da pressão arterial, reduz percentual de gordura, controla os índices glicêmicos, entre outros (CONFEEF, 2004).

Além de benefícios fisiológicos, a prática de exercícios físicos mostram ótimos resultados nas funções emocionais, como a redução na tensão emocional que é considerada de primordial importância para o equilíbrio do organismo como um todo (REIS, 2012).

Mesmo sabendo dos diversos benefícios que o exercício físico fornece, boa parte da população ainda não tem consciência de incorporar a sua rotina

---

<sup>3</sup> Informações retiradas do Sítio: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/leia-mais-o-ministerio/1028-secretaria-svs/vigilancia-de-a-a-z/academia-da-saude-svs/12-academia-da-saude-svs/13818-custeio-dos-polos>. Acesso em 13 de março de 2016 as 14:32:00 hr.

algum tipo de exercício. Por esta razão, o aumento de praças com aparelhos aumenta cada dia mais.

### **ACADEMIA AO AR LIVRE**

Na paisagem das cidades brasileiras percebe-se cada vez mais a construção de praças com aparelhos semelhantes ao de musculação, cujo objetivo é de trabalhar “o corpo” com diversos tipos de exercícios.

Em 2011 foi criado pelo Ministério da Saúde Programa Academia da Saúde<sup>4</sup>, que tem como objetivo a promoção do bem-estar da saúde e da qualidade de vida. Esse programa oferece a implantação de espaços abertos para desenvolver exercícios físicos de acordo com a necessidade da população. Ela requer infraestrutura e profissional qualificado.

Avaliando as situações de desenvolvimento de vida, entidades públicas tomaram nota dos agravos que acontece com a população. Os altos índices de doenças crônicas alertaram para a construção das Políticas de Promoção à Saúde. Essas políticas implantaram maneiras de decrescer os casos de diagnósticos de doenças cardiorrespiratórias, respiratórias e diabetes, consideradas como crônicas (Síndrome Metabólica). Assim, houve a necessidade de trazer um local para a prática de exercícios que buscassem a diminuição desses casos, além de incentivar a prática de exercícios a um custo barato e de fácil acesso. O meio de custeio desse programa são recursos de repasse mensal do Piso Variável da Vigilância Sanitária e da Atenção Básica, repassados de forma regular, de entidade para entidade.

Normalmente, os praticantes que buscam essa área de lazer são pessoas que não possuem condições financeiras para frequentar academias particulares, no qual o principal objetivo deste programa é disponibilizar equipamentos de musculação sem nenhum gasto para a população. Geralmente, os equipamentos dessas academias ao ar livre, são destinados à

---

<sup>4</sup> Informações retiradas do Sítio:  
[http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude\\_3ed.pdf](http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf). Acesso em 15 de fevereiro de 2016 as 12:12:00 hr.



população idosa. Contudo pode ser utilizado por outras pessoas de diferentes faixas etárias também.

## **POLÍTICAS PÚBLICAS SOBRE AS ACADEMIAS AO AR LIVRE**

Criado pela constituição 1988, regulamento pelas leis nº 8.080/90, leis orgânicas da saúde, o Sistema Único de Saúde (SUS), tem como objetivo de mudar desigualdade na assistência à saúde da população, que visa o atendimento público a qualquer cidadão sem as cobranças de taxas pelo atendimento.

Os recursos que financia o SUS são arrecadados por impostos e contribuições sociais pagos pela população competente ao governo federal, estadual e municipal. Quando as competências assistenciais as saúdes públicas não são capazes de realizar seus serviços, o estado repassa esses serviços para o setor privado, onde e feito contrato pela prestação de serviços.

O SUS estabelece vários objetivos, e entre eles está a denominado promoção da saúde, na qual estabelece alguns valores como: qualidade de vida, saúde, cidadania, entre outros. Nesse sentido, há uma equipe multidisciplinar que organiza e estabelece ações na promoção da saúde, dirigida aos olhares coletivos da população. Assim, a promoção da saúde deve ser compartilhada pela população, comunidade, profissionais da saúde e governos (BUSS, 2000).

Na carta de Ottawa (1986), destaca que a promoção da saúde e a capacidade processual fará melhorar a qualidade de vida e saúde da comunidade, incentivando e colaborando por um ambiente saudável.

(...) processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo..... A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver. Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global (CARTA DE OTTAWA, 1986, pág.01).

Para estabelecer essas iniciativas criou-se o programa academia da saúde, trazendo para a população prática corporais, eliminando barreiras como

a inexistência de espaço público. Os exercícios realizados nessas praças são orientados por profissional capacitado que desenvolve várias atividades como ginástica, dança, capoeira, entre outros.

O programa da academia ao ar livre<sup>5</sup> faz parte das Políticas Nacionais de Atenção Básica e de Promoção da Saúde e compõem o Plano de Ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil. Os municípios que implantaram esse programa receberam recursos em torno de R\$ 180 mil por unidade para construção dessas academias. Para a manutenção desses polos, se o propósito estiver ligado ao núcleo de apoio à saúde da família (NASF), terá recursos de R\$3.000,00 mensais ou R\$ 36.000,00 anuais caso não possuir o NASF. A construção desses espaços deve seguir as orientações da Portaria nº 2.684/2013 e obedecer a Identificação Visual do Programa.

## **VANTAGENS E DESVANTAGENS DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE**

Desde sua criação, as academias ao ar livre buscam a promoção a saúde, trazendo benefícios para quem as procuram. Neste aspecto essas academias possuem vantagens e desvantagens.

As Vantagens das academias ao ar livre<sup>6</sup>, além de ser um espaço público totalmente grátis, e de proporcionar a melhoria na qualidade de vida tiram os seus praticantes da rotina, diminuindo o estresse, proporciona o acesso ao lazer e permitem uma maior socialização e integração. Com relação aos aparelhos distribuídos nas academias ao ar livre, o peso utilizado nos aparelhos é o do próprio corpo, sendo assim, o esforço para movimentar os aparelhos, vai variar de pessoa para pessoa, sem oferecer alto risco para a saúde.

---

<sup>5</sup> Informações retiradas do Sítio: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude\\_3ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf). Acesso em 15 de fevereiro de 2016 as 12:12:00 hr.

<sup>6</sup> Informações retiradas do Sítio: [www.slim360.com.br/academia-ar-livre/](http://www.slim360.com.br/academia-ar-livre/). Acesso em 15/03/2016 as 16:34:00 HR.

Possui algumas desvantagens como apresentar resultados físicos de maneira mais lenta, fatores desmotivantes como a falta de horários, dias de chuva e frio, risco de lesão por falta de conhecimento de funcionamento dos aparelhos, e mesmo estando nas normas do programa, a ausência do profissional capacitado para orientar a execução do exercício, verificar se pode ou não ser prejudicial a saúde e elaboração da prescrição dos exercícios.

## **PROBLEMÁTICA DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE**

A prática de exercícios físicos nas academias ao ar livre, é bastante procurado por pessoas idosas. Devido à idade avançada, e em muitos casos, algum agravo osteomioarticular, idosos realizam essas atividades para a melhoria da condição física e motora. Mas, a maioria dessas academias, não possui profissional qualificado para a orientação na execução dos exercícios. Os únicos recursos que normalmente demonstram a execução dos exercícios são painéis, explicando a função de cada aparelho, mas que acabam se desgastando com o tempo em função do sol e chuva.

Outro fato importante é a manutenção<sup>7</sup> desses equipamentos, com a utilização dos aparelhos, pode ocorrer a quebra de alguma peça, os parafusos afrouxarem, e como os aparelhos ficam sem nenhuma cobertura, em tempo úmido, os aparelhos enferrujam, podendo causar até algum agravo físico pela falta de inspeção regular.

Como as academias são expostas ao sol e tempo chuvoso, uma outra especificação disposta por Nogueira (2013)<sup>8</sup> e da implantação de cobertura para esses locais, pois o sol muito forte pode ser prejudicial para os praticantes de exercícios nas academias ao ar livre. Outro problema é a da vigilância em torno das academias ao ar livre, pois como são acessadas por todos, os riscos de criminalidade é maior podendo, assim, colocar em perigo a vida de seus frequentadores.

---

<sup>7</sup>Informações retiradas do sítio <[www.gazetadopovo.com.br/saude/academia-ao-ar-livre-exige-cuidados-especiais-byidbjxlqo7gmsf0lqjcohj66](http://www.gazetadopovo.com.br/saude/academia-ao-ar-livre-exige-cuidados-especiais-byidbjxlqo7gmsf0lqjcohj66)>.

<sup>8</sup> Informações retiradas do site <[Paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RENATO\\_NOGUEIRA](http://Paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RENATO_NOGUEIRA)>

## METODOLOGIA

Este estudo baseia-se em pesquisas feitas em artigos científicos, sites de pesquisa, Google acadêmico, pesquisas na Internet (Web) relevantes, pesquisas de revistas relevantes, e as listas de referência dos artigos incluídos e outros artigos de revisão identificados pertinentes com o artigo. Para fins de delimitação o critério de exclusão incluiu artigos que não foram considerados do domínio da Educação Física e artigos em idiomas que não o português, inglês, espanhol e francês e livros retirados da Faculdade União de Goyazes.

## RESULTADOS/DISCUSSÃO

A prática de atividade física está diretamente ligada no bem-estar e na promoção da saúde. Destacando diversas modalidades a serem praticadas, por qualquer indivíduo em qualquer lugar.

Tendo esta visão, foram criadas academias ao ar livre para utilização da população que busca uma vida saudável e prevenindo doenças. As academias seguem um padrão de equipamentos que adequa as necessidades de todas as faixas etárias. E o principal objetivo, para que as academias ao ar livre foram criadas, e o de promover a saúde da população, é o que nos mostra a tabela a seguir:

**TABELA 1: EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE**

AUTOR	LOCAL e PARTICIPANTES	RESULTADOS
WENDLING <i>et. al.</i> (2010)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Curitiba</li> </ul> Atingiu 925 usuários dos novos equipamentos de AAL (Academia ao Ar Livre) da cidade atendendo uma média diária de 201,8 cidadãos.	O envolvimento dos professores e o suporte da prefeitura foram fundamentais para efetivar uma instrução educativa uniforme em todas as academias além de promover o aumento do número de atendimentos a população e colaborar com a qualidade de vida dos Curitibanos
SURDI, ZAGO, PADILHA e LOUZADA (2011)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Santa Catarina</li> </ul> Composto por 15 pessoas na faixa etária entre 42 e 65 anos que frequentam a academia Ao Ar Livre nos horários das 07:00 as 09:00 horas e das 17:30 as 19:00 horas, sendo horários em que o professor de Educação Física faz o acompanhamento das turmas.	A Academia ao Ar Livre proporcionou a melhoria da condição física, qualidade de vida, saúde e também momentos de lazer aos seus frequentadores (relataram também melhora no sono, no humor, na saúde e diminuição das dores).

SECRETARIA <sup>9</sup> MUNICIPAL DE SAÚDE DO RIO DE JANEIRO (2011)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rio de Janeiro</li> </ul> <p>Com 4000 usuários de 21 academias instaladas dentro das Unidades de Saúde do Rio de Janeiro.</p>	<p>Após seis meses de prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 96,7 dos hipertensos atingiram valores normais.</li> <li>➤ 20% de redução de peso em praticantes com sobrepeso</li> <li>➤ 20% dos praticantes que utilizavam medicamentos diminuíram a dose ou reduziram o número de medicamentos e 1% deixou de tomar;</li> <li>➤ 80% dos praticantes melhoraram as taxas de glicemia (redução da glicemia).</li> </ul>
MARTINS <i>et al</i> (2011)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campo Grande – MS</li> </ul> <p>Amostra era composta por 20 idosos e o objetivo era evidenciar os efeitos e benefícios do treinamento de força na AAL da melhor idade em Campo Grande-MS.</p>	<p>Pode-se constatar que 96% dos indivíduos obtiveram uma melhora no bem estar físico mental e social após a prática de exercícios na AAL.</p>
NOGUEIRA E FERNANDES (2013)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Belém</li> </ul> <p>Os usuários que participaram das entrevistas eram pessoas que frequentavam o espaço regularmente.</p>	<p>Os indivíduos que realizam atividades no local também concordam que a prática de atividades neste espaço traz grandes benefícios para a saúde.</p>
OLIVEIRA (2014)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul.</li> </ul> <p>O estudo se delimita nos participantes (compostas basicamente por mulheres com idade de 55 a 65 anos) da Academia ao Ar Livre localizada na Praça Mallet, com o objetivo de compreender os significados das motivações da atividade física nesse local.</p>	<p>O grupo de mulheres relata que é devido à prevenção de doenças ou tratamento de uma doença já existente. 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 juntas e conversando” é essencial para o uso da academia.</p>

FONTE: Produzida pela autora, 2016

Assim, pode se perceber que a academia ao ar livre representa um espaço muito importante para a população, pois vem contribuindo em parte para a promoção da saúde e para o desenvolvimento do lazer e bem estar dos usuários.

## CONCLUSÃO

A partir deste estudo foi possível verificar os benefícios que o presente espaço proporciona para os usuários, e o quanto estes contribuem para a

<sup>9</sup> Informações retiradas do Sítio: <http://geracaosustentavel.com.br/2011/10/10/academias-ao-ar-livre-elevam-a-qualidade-de-vida-da-populacao/>

promoção da saúde. Portanto qualquer forma de atividade física e local da prática, podem trazer desenvolvimento físico, emocional e social.

Levando em consideração que apesar da iniciativa de se disponibilizar gratuitamente novas alternativas para a prática de atividade física como as Academias ao Ar Livre, os projetos de políticas públicas ainda não disponibilizam um número de profissionais suficiente e capacitado para o atendimento a população de maneira segura e eficiente.

## REFÊRENCIAS

AIDS E ATIVIDADE FÍSICA. **REVISTA E.F** Nº 28 JUNHO 2008. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id3734>>. Acesso em: 15 de abril de 2016.

BUSS, P. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, 5(1), 163-177, 2000.

CARTA de Ottawa. **1ª conferência internacional sobre promoção da saúde**. Canadá, 1986. Disponível em: <[www.saudepublica.web.pt/05-PromocaoSaude/Dec\\_Ottawa.htm](http://www.saudepublica.web.pt/05-PromocaoSaude/Dec_Ottawa.htm)>.

CASPERSEN, C. J. MATHHEW, M. Z. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health- relates research**. *Public health Reports*. Rockville, v. 100. n.2, 1985.

MARTINS, L. S.; OVANDO, R. G. M. **Benefícios do treinamento para idosos em academia ao ar livre de Campo Grande-MS**. Federação internacional de Educação Física, FIEP bulletin on line, v.81, 2011. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/251>. Acesso em 15 mar. 2016.

NOGUEIRA, R. S.; FERNANDES, V. L. C. **O ESPAÇO SAÚDE E LAZER: a academia ao ar livre em questão**. Curso de Educação Física da Universidade Estado do Para, 2013.

OLIVEIRA, D. M. Academia ao Ar Livre como política pública de esporte: um estudo sobre participantes desse formato específico de academia na cidade de Santa Maria-RS. Universidade Federal de Santa Maria, RS, 2014.

REIS, A. **Educação Física: Seu Manual de Saúde**. Editora DCL. São Paulo, 2012.

SABA, Fabio. **Aderência – À Prática do exercício Físico em Academias**. 1<sup>o</sup> ed., Editora Manole. São Paulo-SP, 2001.

SURDI, A. C.; PADILHA, E.; ZAGO, E.; LOUZADA, L. G. **A prática de atividades físicas em Academia Ao Ar Livre: a percepção dos seus praticantes**. curso de educação física da UNOESC Campus de Videira, SC. 2011.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

WENDLING, N. M. S.; RAUCHBACH, R.; GRANDE, D.; KRUSHELKY, S.; CASSOU, J. C.; MALTHOSO, E.; et al. **Prática de exercícios em Academia ao Ar Livre**. Revista gestão pública em Curitiba. Curitiba, PR. Volume I número III, setembro a dezembro de 2010, p. 65-68.

#### **SITES:**

[http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd\\_resol=82](http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82)

<http://geracaosustentavel.com.br/2011/10/10/academias-ao-ar-livre-elevam-a-qualidade-de-vida-da-populacao/>

<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/leia-mais-o-ministerio/1028-secretaria-svs/vigilancia-de-a-a-z/academia-da-saude-svs/l2-academia-da-saude-svs/13818-custeio-dos-polos>. Acesso em 13 de março de 2016 as 14:32:00 hr.

<http://www.gazetadopovo.com.br/saude/academia-ao-ar-livre-exige-cuidados-especiais-byidbjxlqo7gmsf0lqjcohj66>.