



**FACULDADE UNIÃO DE GOIAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA
ORIENTAÇÃO DOS EXERCÍCIOS E PREVENÇÃO DE LESÕES EM
ACADEMIAS AO AR LIVRE**

Pollyanna Moraes de Oliveira

Orientador: Professor Mestre Ali Kalil Ghamoum

**Trindade – GO
2017**

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

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA
ORIENTAÇÃO DOS EXERCÍCIOS E PREVENÇÃO DE LESÕES EM
ACADEMIAS AO AR LIVRE**

Pollyanna Moraes de Oliveira

Trabalho de conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física, da Faculdade União de Goyazes, sob a orientação do Professor Mestre Ali Kalil Ghamoum.

**Trindade – GO
2017**

Pollyanna Moraes de Oliveira

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA
ORIENTAÇÃO DOS EXERCÍCIOS E PREVENÇÃO DE LESÕES EM
ACADEMIAS AO AR LIVRE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Educação Física,
aprovada pela seguinte banca examinadora:

Prof. Mestre Ali Kalil Ghamoum
Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Bruno Fernandes Barreto
Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Marden Gabriel Alves de Aguiar Junior
Escola de Natação Golfinho Azul

Trindade – GO

_____/_____/_____

A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ORIENTAÇÃO DOS EXERCÍCIOS E PREVENÇÃO DE LESÕES EM ACADEMIAS AO AR LIVRE

Pollyanna Moraes de Oliveira¹
Ali Kalil Ghamoum²

RESUMO

O projeto de “Academias ao Ar Livre” pode ser encontrado em vários parques e praças da cidade de Trindade-GO, sendo utilizado de forma livre e sem nenhum custo. O objetivo desta pesquisa foi investigar a importância do profissional de educação física na orientação dos exercícios e prevenção de lesões em academias ao ar livre. Para a realização deste artigo optamos, em realizar um estudo utilizando o método observacional descritivo. Para isso, 28 pessoas participaram da pesquisa com idade acima de 18 anos. Os avaliados responderam a um questionário contendo 21 questões relacionadas ao perfil dos participantes e a importância da inclusão do profissional de Educação Física. Verificou-se que os principais motivos que atraem essas pessoas são: Melhorar/manter o estado de saúde (57,1%), Emagrecer (64,2%) e Melhorar a qualidade de vida (46,4%).

PALAVRAS-CHAVES: Academia ao ar livre; Acompanhamento profissional; Prevenção de lesões.

ABSTRACT

The project of “Gym in the open air” can be found in many parks and squares in the city of Trindade-GO, being used in a free way and without any cost. The purpose of this research was to investigate the importance of the professional of physical education in the guidance of the exercises and injuries precautions in the gyms in the open air. To carry out this article, we opted for make a study using descriptive observance method. To do that, 28 people participated in the research aged above 18 years old. They answered a survey with 21 questions related to the participants profile and the importance of the inclusion of a professional of physical education. Were verified that the main reason that attract those people are: Improve / Maintain healthy (57,1%), Lose weight (64,2%) and Improve their life quality (46,4%).

Keyword: Gym in the open air; Professional help; Injuries Precautions.

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof. Me. Ali Kalil Ghamoum, Faculdade União de Goyazes

1. INTRODUÇÃO

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

A prática de atividade física é reconhecidamente um meio efetivo na prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis, bem como um fator associado à melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. Nesse contexto, a utilização de ambientes públicos para tal finalidade ganha grande importância como uma tentativa de aumentar o nível de atividade física da população (IEPSEN e SILVA, 2015).

Assim, em uma dessas observações me interessei pelo projeto das Academias ao Ar Livre (AAL), onde as pessoas podem se exercitar sem nenhum custo, com livre acesso e de uso coletivo. Que tem o objetivo de levar qualidade de vida à população, melhoria a saúde e prevenção do sedentarismo.

Ainda, segundo Iepesen e Silva (2015)

Esses locais foram criados, originalmente, para a população idosa, mas são frequentados por indivíduos de todas as idades, sendo apropriados para pessoas com 13 anos ou mais e para todos os níveis de aptidão física. Nos Estados Unidos a instalação de AAL em parques aumentou o uso destes locais e a frequência semanal de atividade física foi superior entre os usuários onde as AAL foram instaladas.

Atrás de uma vida saudável, as academias ao ar livre viraram uma opção acessível para se alcançar esse objetivo de melhoria. Porém, o uso inadequado das academias ao ar livre me chamou atenção. A mesma não possui professores orientando o uso, pessoas se exercitam de forma livre, sem informações de execuções, que pode comprometer o treino e provocar lesões. (GAZETA DO POVO, 2009).

Em cada academia instalada existe um painel informativo, porem nem todos contem informações necessárias para se montar um treino sozinho. Cada painel abordou um tipo de informação, mostrando grupos musculares, alongamentos, quantidades de series e repetições, mas todas essas informações não se restringem a uma pessoa, todos podem fazer da mesma maneira.

Nos dias atuais a qualidade de vida da população vem se tornando um dos assuntos mais falado, devido ao grande aumento de doenças como obesidade relacionada ao sedentarismo.

Somente na última década, a Organização Mundial de Saúde (OMS) passou a aceitar o sedentarismo como um fator de risco para saúde, dada a sua prevalência nas populações principalmente nas grandes metrópoles mundiais (GHAMOUM, 2009).

Segundo a Lei 8.080 Art. 2º,³ a saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício. Dessa maneira, vários programas de promoção à saúde são implantados para a população, visando gratuidade, fácil acesso, promovendo também o lazer.

Devido a este fator, vem aumentando a implantação de programas com o objetivo de incentivar a população a praticar atividades físicas, e promover melhor qualidade de vida e saúde. (SALIN, 2013).

Essa pratica de exercícios físicos vem sendo priorizada devido a sua fundamental importância na manutenção e melhoria da saúde. Seus resultados, com a prática constante, beneficiam o sistema cardiovascular, respiratório, diminuição da gordura corporal, fortalecimento muscular e densidade óssea. Beneficiam também os sistemas fisiológicos e patológicos. (DE CAMARGO, DE OLIVEIRA E BRANCO, 2012).

Com o desenvolvimento das cidades a grande maioria da população dedica ou dispõe de pouco tempo para cuidar da sua saúde e lazer. Mesmo preocupados com a qualidade de vida as rotinas diárias, trabalho, estudo, afazeres domésticos, entre outros, dificultam a pratica de atividades físicas e de lazer. (NOGUEIRA, 2013).

³ Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8080.htm

Devido à falta de acompanhamento profissional nas academias ao ar livre, surgiu o interesse em saber o que as pessoas que as utilizam pensam sobre essa falta, o que essa falta pode causar e os benefícios que podem ser adquiridos.

Portanto, o objetivo desse trabalho foi o de investigar a necessidade e os benefícios da inclusão de um profissional de educação física nas Academias ao Ar Livre ou academia da terceira idade, identificando quais os motivos levam os praticantes a utilizarem as academias ao ar livre, verificando se os praticantes tem alguma patologia, apontando quais os riscos da pratica sem acompanhamento especializado e os benefícios da inclusão de um profissional de educação física.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A realização do presente estudo ocorreu por meio de uma pesquisa de campo, do tipo observacional descritivo, através da aplicação de um questionário com perguntas abertas e fechadas e com a coleta de dados, junto aos praticantes de atividade nas academias ao ar livre. Foram selecionadas 28 pessoas das quais foram incluídas somente maiores de 18 anos e não se recusarem a fazer parte da pesquisa.

A coleta dos dados da pesquisa foi realizada por meio de uma observação direta sobre o funcionamento da academia ao ar livre e a aplicação de um questionário com 21 perguntas fechadas para os praticantes de atividades das Academias ao Ar Livre na Região de Trindade Leste – GO para compreender o uso da mesma pelos frequentadores visando, futuramente, à intervenção de um profissional de educação física para beneficiar os praticantes.

Durante os meses de Abril e Maio de 2017, realizamos a coleta de dados nas três AAL. As entrevistas foram realizadas diariamente, nos horários de maior fluxo de utilização. Sendo assim foram delimitados dois períodos do dia para a realização da coleta: das 06:30h as 08:00h e das 17:30h as 20:00h.

No período matutino a coleta foi realizada em quatro dias da semana e no período vespertino/noturno em cinco dias.

Para a realização das entrevistas, utilizou-se os critérios de inclusão (participantes de ambos os sexos e ter idade igual ou maior de 18 anos) e exclusão (menores de 18 anos). A cada semana de coleta, foi feita uma divisão entre as academias, cada semana a coleta era realizada em um local. Onde a pesquisadora permanecia durante todo o período estipulado, mesmo que os aparelhos não estivessem sendo utilizados.

A presente pesquisa foi aprovada pela Comissão de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG) com o protocolo nº 075/2016-2.

A população do estudo compreendeu os usuários das 3 Academias ao Ar Livre (AAL) da Região Leste de Trindade – GO

A amostra foi composta de 28 usuários de AAL, após o cálculo amostral por meio do programa OpenEpi Versão 3 método Fleiss com CC, de 28 pessoas.

Para a realização da pesquisa não foi utilizado nenhum critério rigoroso para a escolha dos indivíduos que foram entrevistados, bastando apenas que frequentassem o espaço regularmente.

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

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente artigo se propôs investigar a importância do profissional de Educação Física na orientação de exercícios e prevenção de lesões nas Academias ao Ar Livre no Leste da Cidade de Trindade-GO.

A pesquisa foi realizada com frequentadores que estavam utilizando o espaço e concordaram em participar da pesquisa.

Durante a aplicação do questionário com perguntas pessoais e fechadas, foram surgindo depoimentos de como utilizavam as AAL, de como davam sequencia ao treino e sobre a falta do profissional de Educação Física.

Das 28 pessoas pesquisadas 64,7% foram do sexo feminino, com idade entre 19 a 60 anos. Algumas dessas pessoas afirmaram que utilizando as AAL sentiram falta de informações que eram aplicadas nas academias com acompanhamento profissional, como por exemplo, o tempo de descanso, intervalos entre series e tipos de treino.

Em 2009 o jornal do Povo publicou uma nota referindo-se a esse tema, onde o professor Ricardo Cunha, do curso de Educação Física da Universidade Positivo (UP), comentou que a falta de um profissional da área para orientar os usuários a como usar o equipamento de forma correta é um fator preocupante, pois segundo Cunha, a execução incorreta de alguns exercícios, principalmente pelos idosos, pode comprometer os resultados do treino e, o pior, provocar lesões. (HAMMERSCHMIDT e PORTELLA, 2014).

Dentro do perfil pessoal de cada entrevistado pode-se verificar que 35,7% entre homens e mulheres, moram com companheiros (a), filhos e/ou netos. Sendo 46,4% solteiros e 46,4% casados.

Em relação à renda familiar 57,1% tem renda entre 1 e 2 salários mínimos. E grau de escolaridade entre homens e mulheres, 35,7% tem segundo grau completo.

Com o objetivo de investigar a importância da inclusão do profissional de Educação Física, começamos por saber qual o motivo levaram os praticantes a utilizarem as AAL. Das 28 pessoas 57,1% afirmaram que procuram melhorar/manter o estado de saúde, 64,2% emagrecer e 46,4% melhorar a qualidade de vida. Para dar sequencia a esses objetivos os participantes entre homens e mulheres utilizam as Academias ao Ar Livre durante cinco vezes por semana, dando um total de 21,4% dos pesquisados.

Se compararmos esta pesquisa com a realizada na cidade de Paranaguá-PR por Mathias e Gomes (2015) observa-se que coincide no item saúde visto que 79,8% dos pesquisados também demonstraram essa preocupação.

O projeto das Academias ao Ar Livre sugere promover o bem estar, qualidade de vida e redução do sedentarismo. De uma maneira livre, sem custos e sem auxilio profissional.

Dantas (1999), buscando responder em que medida a atividade física proporcionaria uma desejável qualidade de vida, sugere que programas de atividade física bem organizados podem suprir as diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente, otimizar a qualidade de vida.

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

- 67,8% Não tem patologia ou doenças que atrapalhem o treino
- 67,8% Não tomam medicamento
- 85,7% Não sentiram incomodo ou dores nas articulações
- 64,2% Sentiram alterações físicas, benéficas.
- 96,4% Não sentiram incomodo utilizando os equipamentos

Pesquisa semelhante foi realizada por Iepsen e Silva (2015) na cidade de Pelotas - RS onde 48,3% percebiam sua saúde como sendo boas, 64,4% utilizavam medicamentos, 45,8% tinham pressão alta e 10,5% tinham diabetes.

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

Segundo Hammerschmidt e Portella (2014), 80% dos alunos relataram que saberiam utilizar a Academia ao Ar Livre sem a orientação de um Profissional de Educação Física. Em nossos dados 57,1% controla seu treino fazendo o que já tem conhecimento e outros 35,7% alternando os equipamentos diariamente. E um total de 82,1% afirma não terem uma sequencia de treino. Quando questionados sobre ter alguma duvida, 35,7% informaram procurar um amigo que já treina algum tempo.

O painel informativo que foi implantando como parte da Academia ao Ar Livre para auxiliar no treino foi relatado por algumas pessoas como desnecessário ou mal compreendido, pelo fato de não entenderem as informações contidas. Dessa forma 78,5% informaram que o painel não ajuda a treinar e 53,3% disseram que o painel gera duvidas.

De acordo com a Presidente do CREF7/DF, Cristina Calegari [CREF 000030-G/DF], o maior problema da prática de atividade física sem acompanhamento profissional, é o exagero. "Por ser um aparelho fácil, que não tem peso, ocorre a repetição em excesso. Essa repetição pode causar lesões, tanto articulares, como musculares", alerta. (CONFEEF, 2014)

Ainda sobre CONFEEF (2014), o mesmo afirma que os únicos habilitados a planejar o grau de dificuldade do exercício, a quantidade de repetições, a postura ideal, a execução do movimento e as restrições, é o Profissional de Educação Física. Durante a pesquisa 96,4% relataram nunca ter recebido orientação profissional, contra 3,6% que afirmaram ter recebido orientação, somente quando as academias foram instaladas.

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

Em nossa pesquisa 57,1% disseram ter frequentado academia formal com acompanhamento profissional e 42,9% não frequentaram academia formal.

96,4% disseram sentir falta do acompanhamento profissional nas Academias ao Ar Livre. Durante a pesquisa somente 1 (3,6%) usuário relatou que já acostumou a treinar sozinho.

Portanto, a figura de um profissional de Educação Física nas academias ao ar livre é de suma importância visto que os usuários confirmaram o que estava proposto no objetivo dessa pesquisa.

A figura 1, contém informações sobre o questionário de acompanhamento especializado nas AAL, contendo as 21 perguntas e os dados individuais masculinos e femininos.

Figura 1

Perguntas	Masc.	Fem.
Estado civil:		
Solteiro (a)	05	08
Casado (a)	05	08

Viúvo (a)	-	02
Divorciado (a)	-	-
Outros	-	-

Quem mora com você em sua residência?

Companheiro (a)	01	04
Filhos e/ou netos	-	06
Companheiro (a), filhos e/ou netos.	04	06
Moro sozinho (a)	01	-
Outros familiares	04	03

Qual seu grau de instrução?

Analfabeto	-	-
Primeiro grau incompleto	02	-
Primeiro grau completo	01	06
Segundo grau incompleto	03	01
Segundo grau completo	03	07
Curso superior incompleto	01	03
Curso superior completo	-	01

Qual a renda média de sua família?

Até 1 salário mínimo	01	05
Entre 1 e 2 salários mínimos	07	09
De 3 ou mais salários mínimos	02	04

Qual motivo levou a utilizar a Academia ao Ar Livre?

Aumentar o contato social	03	04
Melhorar/manter o estado de saúde	06	10
Por indicações médicas	06	05
Evitar a solidão	-	02
Prevenir doenças	03	09
Ocupar o tempo livre	02	04
Aumentar o bem estar geral	-	08
Reduzir o nível de estresse	06	05
Emagrecer	05	13
Melhorar a qualidade de vida	07	06
Prevenir ansiedade e depressão	01	06
Aumentar a autoestima	04	08
Aprender novas atividades	03	06
Melhorar a resistência física	07	05
Aumentar a força muscular	03	07
Por prazer pela atividade física	03	07
Melhorar a qualidade do sono	02	04
Fazer novas amizades	02	05
Combater o sedentarismo	03	09

Quantas vezes por semana você utiliza a Academia Ao Ar Livre?

Uma vez	-	04
Duas vezes	03	01
Três vezes	02	02
Quatro vezes	02	01
Cinco vezes	01	05
Seis vezes	-	02
Sete vezes	02	03

Tem algum tipo de patologia (doença)?

Sim	02	08
Não	08	11

Toma algum tipo de medicamento?

Sim	03	07
Não	07	12
Após ter iniciado a prática de exercícios nas Academias Ao Ar Livre, sentiu algum incômodo ou dor nas articulações?		
Sim	01	03
Não	09	15
Já frequentou alguma academia com acompanhamento profissional?		
Sim	05	11
Não	05	07
Sentiu alguma alteração física?		
Sim	01	17
Não	09	01
Durante a prática de exercícios sente algum incômodo?		
Sim	-	01
Não	10	17
O painel informativo te ajuda a treinar?		
Sim	03	03
Não	07	15
O painel informativo gera dúvidas?		
Sim	06	07
Não	04	11
Tem alguma sequência de treino?		
Sim	02	03
Não	08	15
Como você controla seu treino?		
Através do painel informativo	02	01
Fazendo o que já tenho conhecimento	07	09
Pedindo ajuda a outras pessoas	01	05
Alterando os equipamentos diariamente	03	07
Consegue montar seu próprio treino	01	01
Utilizo todos os equipamentos da academia ao ar livre	02	05
Quando você tem alguma dúvida ou dificuldade, quem você procura?		
Um amigo que já treina algum tempo	03	07
Qualquer pessoa que treina na Academia Ao Ar Livre	01	03
Um profissional de Educação Física	03	04
Pesquisa sozinho (a)	03	04
Ou treina sem tirar as dúvidas ou dificuldades	02	05
Algum profissional de educação física já te orientou em algum momento na Academia Ao Ar Livre?		
Sim	-	01
Não	10	17
Sente falta de um acompanhamento profissional?		
Sim	10	17
Não	-	01
Acha importante um profissional de educação física orientando os exercícios?		

Sim	10	18
Não	-	-

Figura 1. Questionário de Acompanhamento especializado nas Academias ao Ar Livre. (Fonte primária)

Na figura 2, contem as perguntas do questionário de acompanhamento especializado nas AAL, com porcentagem da soma dos dados masculinos e femininos que tiveram resultados significativos.

Figura 2

Perguntas	%
Masculino	35,7
Feminino	64,7
Estado civil	
Solteiros	46,4
Casados	46,4
Quem mora com você em sua residência?	
Companheiros (a), filhos e/ou netos.	35,7
Qual seu grau de instrução?	
Segundo grau completo	35,7
Qual a renda media de sua família?	
Entre 1 e 2 salários mínimos	57,1
Qual motivo levou a utilizar a academia ao ar livre?	
Melhorar/manter o estado de saúde	57,1
Emagrecer	64,2
Melhorar a qualidade de vida	46,4
Quantas vezes por semana você utiliza a academia ao ar livre?	
Cinco vezes	21,4
Tem algum tipo de patologia?	
Não	67,8
Toma algum tipo de medicamento?	
Não	67,8
Após ter iniciado a pratica de exercícios nas academias ao ar livre, sentiu algum incomodo ou dor nas articulações?	
Não	85,7
Já frequentou alguma academia com acompanhamento profissional?	
Sim	57,1
Sentiu alguma alteração física?	
Sim	64,2
Durante a pratica de exercícios sente algum incomodo?	
Não	96,4
O painel informativo te ajuda a treinar?	

Não	78,5
O painel informativo gera duvidas?	
Não	53,3
Tem alguma sequência de treino?	
Não	82,1
Como você controla seu treino?	
Fazendo o que já tenho conhecimento	57,1
Alterando os equipamentos diariamente	35,7
Quando você tem alguma duvida ou dificuldade, quem você procura?	
Um amigo que já treina algum tempo	35,7
Algum profissional de educação física já te orientou em algum momento na academia ao ar livre?	
Não	96,4
Sente falta de um acompanhamento profissional?	
Sim	96,4
Acha importante um profissional de educação física orientando os exercícios?	
Sim	100

Figura 2. Porcentagem de dados de Acompanhamento especializado nas Academias ao Ar Livre. (Fonte primaria)

4. CONCLUSÃO

Após finalizar o presente estudo concluímos que os principais motivos que atraem essas pessoas são: Melhorar/manter o estado de saúde (57,1%), Emagrecer (64,2%) e Melhorar a qualidade de vida (46,4%).

No entanto, a figura de um profissional de Educação Física nas academias ao ar livre e de suma importância visto que, 96,4% dos usuários confirmaram o que estava proposto no objetivo dessa pesquisa que era o de investigar a necessidade e os benefícios da inclusão de um profissional de educação física nas Academias ao Ar Livre ou academia da terceira idade.

A intervenção de um Profissional de Educação Física foi apontada como principal importância. O profissional é visto como uma segurança, uma preocupação, um cuidado com a melhoria da saúde. Não só para resultados estéticos, mas para seguir o objetivo do projeto de implantação das AAL, qualidade de vida.

Benefícios físicos mesmo que de forma lenta, são reconhecidos com a utilização do espaço. Para quem já passou por um auxílio profissional o treino

se torna mais fácil e o painel ajuda a orientar em como os equipamentos funcionam.

Verificou-se que cada pessoa que utiliza as Academias ao Ar Livre é seu próprio professor, porém um professor sem conhecimento específico que faz por repetição algo que um dia foi lhe ensinado. Poucos se preocupam com patologias ou treinos periodizados, mas seguem alguma linha de treino, mesmo que errônea.

5. REFERÊNCIAS

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

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

DE CAMARGO, A. F.; DE OLIVEIRA, M. R. M.; BRANCO, R. A. A. T. **CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.** 2012

Gazeta do Povo, PR. **Academia ao ar livre exige cuidados especiais.** Out/2009 Disponível em: <http://www.gazetadopovo.com.br/saude/academia-ao-ar-livre-exige-cuidados-especiais-byidbjxlqo7gmsf0lqjcohj66>. Acesso em: 23/05/2017

GHAMOUM, A. K. **Incidência de sedentarismo no tempo livre em professores de Educação Física da grande Goiânia. 2009.** 45f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Ciências da Saúde, Brasília, 2009.

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

file:///C:/Users/Eliane/Desktop/TCC/TCC%202%20-%202017%20-%208%20PERIODO/2014_unicentro_edfis_artigo_simone_hammerschmidt.pdf
/Eliane/Desktop/TCC/TCC 2 - 2017 - 8
 PERIODO/2014_unicentro_edfis_artigo_simone_hammerschmidt.pdf

Acesso em: 23/05/2017

IEPSEN. A. M.; SILVA. M. C. **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. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/06/291/08-iepsen.pdf> Acesso em 06/05/17.

MATHIAS. N. G. GOMES. A. R. S. **Análise do Perfil e da Motivação de Adultos Praticantes de Atividade Física em uma Academia Ao Ar Livre de Paranaguá-PR**. TCC do curso de Fisioterapia da UFPR. 2015. Disponível em: <http://eprints.c3sl.ufpr.br/bitstream/handle/1884/42991/Naegeli%20Gomes%20Mathias.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 26/05/2017

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

NOGUEIRA, R. S. **O ESPAÇO SAÚDE E LAZER: a academia ao ar livre em questão**. Universidade do Estado do Pará – UEPA. 2013. Disponível em: http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RENATO_NOGUEIRA.pdf Acesso em 09/11/16.

Presidência da República Casa Civil, **LEI Nº 8.080, DE 19 DE SETEMBRO DE 1990**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8080.htm Acesso em 05/11/16.

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