

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

*THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL
EDUCATION PROFESSIONAL IN EXERCISE
GUIDANCE AND PREVENTION OF INJURY IN
OPEN GYMNASIUS*

Pollyanna Moraes de Oliveira¹

Ali Kalil Ghamoum²

¹ Bacharel em Educação Física pela Faculdade União de Goyazes, Trindade – GO, Brasil.

² Docente na Faculdade União de Goyazes, Trindade – GO, Brasil.



Recebido: 09.09.17 | Aceito: 20.11.17

RESUMO

O projeto “Academias ao Ar Livre” (AAL) pode ser encontrado em vários parques e praças da cidade de Trindade-GO, sendo utilizado de forma livre e sem nenhum custo, no entanto não possuem professores que orientem seu uso. O objetivo do trabalho foi investigar a importância do profissional de educação física na orientação dos exercícios e prevenção de lesões em AAL. Foi realizado um estudo 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%) além disso 96,4% disseram sentir falta do acompanhamento profissional nas AAL. O professor é visto como essencial por promover segurança e cuidado com a melhoria da saúde.

Palavras-chave: Academia ao ar livre; Acompanhamento profissional; Prevenção de lesões.

ABSTRACT

The “Open Gymnasium” project can be found in many parks and squares in the city of Trindade-GO, being used in a free way and without any cost, however they do not have teachers to guide their use. The aim was to investigate the importance of the physical education professional in the orientation of the exercises and injury prevention in open air academies. A descriptive observational study was performed. For this, 28 people participated in the survey aged over 18 years. The respondents answered a questionnaire containing 21 questions, related to the profile of the participants and the importance of the inclusion of the Physical Education professional. It was found that the main reasons for these people are: Improve / maintain health status (57.1%), Slim

(64.2%) and Improve quality of life (46.4%) in addition 96, 4% said they lacked professional accompaniment in the Open Gymnasiums. The teacher is seen as essential for promoting safety and care with improved health.

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

INTRODUÇÃO

O projeto das Academias ao Ar Livre (AAL) tem o objetivo de levar qualidade de vida à população, melhoria a saúde e prevenção do sedentarismo, são espaços de acesso livre onde as pessoas podem se exercitar sem nenhum custo e de uso coletivo. Que, segundo Iepsen 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 AAL viraram uma opção acessível para se alcançar esse objetivo de melhoria. Porém, o uso inadequado dessas academias chama a atenção. As AAL não possuem 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, porém, nem todos contém informações necessárias para se montar um treino sozinho. Cada painel aborda um tipo de informação, mostrando grupos musculares, alongamentos, quantidades de séries e repetições, mas todas essas informações não são individualizadas, todos podem fazer da mesma maneira.

Nos dias atuais a qualidade de vida da população vem se tornando um dos assuntos mais estudados, 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, 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 à 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).

Devido à falta de acompanhamento profissional nas AAL, surgiu o interesse em saber o que as pessoas que as utilizam pensam sobre essa ausência, o que essa ausência pode causar e os benefícios que podem ser adquiridos se o profissional fosse incluído nesses espaços.

Portanto, o objetivo desse trabalho foi investigar a necessidade e os benefícios da inclusão de um profissional de educação física nas AAL ou academia da terceira idade, identificando quais os motivos levam os praticantes a utilizarem essas academias, verificando se os praticantes tem alguma patologia, apontando quais os riscos da prática sem acompanhamento especializado e os benefícios da inclusão de um profissional de educação física.

MATERIAL 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 AAL. Foram selecionadas 28 pessoas, acima de 18 anos. A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes.

A coleta dos dados da pesquisa foi realizada por meio de uma observação direta sobre o funcionamento da academia AAL, além da aplicação de um questionário com 21 perguntas fechadas para os praticantes da Região de Trindade Leste – GO para compreender o uso da mesma pelos frequentadores, visando, futuramente, a intervenção de um profissional de educação física para beneficiar os praticantes. A população do estudo compreendeu os usuários das 3 AAL da Região Leste de Trindade – GO.

Durante os meses de Abril e Maio de 2017, realizamos a coleta de dados em 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.

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 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).

RESULTADOS

Das 28 pessoas pesquisadas 64,7% eram do sexo feminino, com idade entre 19 e 60 anos. Foram relatadas falta de informações que estão presentes nas academias com acompanhamento profissional, mas não nas AAL, tais como o tempo de descanso, intervalos entre séries e tipos de treino.

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 35,7% possuíam 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 sequência a esses objetivos os participantes entre homens e mulheres utilizam as AAL durante cinco vezes por semana, dando um total de 21,4% dos pesquisados.

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. Foi observado que:

- 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

Sobre o acompanhamento dos treinos, obtivemos resultados negativos. Nas três academias que foram aplicados os testes continham um painel informativo sobre como treinar, porém nem todos continham informações suficientes. O painel informativo que foi implantando como parte da AAL 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.

Sobre a rotina de exercícios encontramos que 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% afirmam não terem uma sequencia de treino. Quando questionados sobre quando possuem alguma dúvida, 35,7% informaram procurar um amigo que já treina algum tempo. Além disso, 96,4% relataram nunca ter recebido orientação profissional, contra 3,6% que afirmaram ter recebido orientação quando as academias foram instaladas.

A importância do profissional de Educação Física na orientação de exercícios nas AAL foi reconhecida por 100% dos pesquisados, além disso 96,4% disseram sentir falta do acompanhamento profissional nas AAL. Durante a pesquisa somente um (3,6%) usuário relatou que já acostumou a treinar sozinho. A tabela 1, contem informações sobre o questionário de acompanhamento especializado nas AAL, contendo as 21 perguntas e os dados individuais masculinos e femininos.

Tabela 1. Informações obtidas a partir do questionário* aplicado na pesquisa.

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 incomodo 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 pratica de exercícius sente algum incomodo?		
Sim	-	01
Não	10	17
O painel informativo te ajuda a treinar?		
Sim	03	03
Não	07	15
O painel informativo gera duvidas?		
Sim	06	07
Não	04	11
Tem alguma sequênciã 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 duvida 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
Pesquiso sozinho (a)	03	04
Ou treina sem tirar as duvidas 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 exercícius?		
Sim	10	18
Não	-	-

*Questionário de Acompanhamento especializado nas Academias ao Ar Livre. (Fonte primaria)

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

Tabela 2. Questionário de acompanhamento especializado nas AAL.

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 média 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

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

DISCUSSÃO

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

pesquisa foi realizada com frequentadores que estavam utilizando o espaço e concordaram em participar da pesquisa. Os relatos sobre a falta de informações básicas como tempo de descanso, intervalo entre séries e entre outros é preocupante e já foi levantada por (HAMMERSCHMIDT e PORTELLA, 2014)

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).

Apesar da maioria dos usuários das AAL não terem relatado desconforto utilizando os aparelhos, o uso destes sem acompanhamento podem gerar lesões, com já discutido anteriormente. 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 somente 3,6% afirmaram ter recebido orientação, no entanto, somente quando as academias foram instaladas.

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, na nossa pesquisa verificamos que a maioria das pessoas que procuram as AAL é devido à preocupação com a saúde.

Assim como na pesquisa realizada por Hammerschmidt e Portella (2014), em que 100% dos alunos concordaram com a implantação das AAL alegando benefícios a saúde dos usuários, nós também encontramos esse dado. Portanto, a figura de um profissional de Educação Física nas AAL é de suma importância visto que os usuários confirmaram o que estava proposto no objetivo dessa pesquisa.

CONCLUSÃO

Após finalizar o presente estudo concluímos que os principais motivos que atraem essas pessoas são: Melhorar/manter o estado de saúde e melhorar a qualidade de vida. A figura de um profissional de Educação Física nas AAL é de suma importância. 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 AAL 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.

REFERÊNCIAS

1. Iepsen AM, Silva MC. Perfil dos frequentadores das academias ao ar livre da cidade de Pelotas – RS. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2015 Jul;20(4):413-24.
2. Gazeta do Povo. Academia ao ar livre exige cuidados especiais. Paraná; Out/2009 (citado em 2017 mai 23]. Disponível em: <http://www.gazetadopovo.com.br/saude/academia-ao-ar-livre-exige-cuidados-especiais-byidbjxlqo7gmsf0lqjcohj66>.
3. Ghamoum AK. Incidência de sedentarismo no tempo livre em professores de Educação Física da grande Goiânia [dissertação]. Brasília (DF): Faculdade de Ciências da Saúde; Brasília; 2009, 45.
4. Brasil. Casa Civil. [Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990](#). Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília (DF), 1990 set 20; p. 18055.
5. Salin MS. Espaços Públicos para a Prática de Atividade Física: O Caso das Academias da Melhor Idade de Joinville-SC [tese]. Sana Catarina: - 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. 109 p.
6. de Camargo AF, de Oliveira MRM, Branco RAAT. Curso De Educação Física. 2012.
7. Nogueira RS, Fernandes VLC. O espaço saúde e lazer: a academia ao ar livre em questão. Universidade do Estado do Pará – UEPA. 2013.
8. Marconi MA, Lakatos EV. Fundamentos de metodologia científica. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2007.
9. Hammerschmidt S, Portella BS. A utilização das academias ao ar livre como promoção da qualidade de vida dos adolescentes. Cadernos PDE. 2014;1.

10. Conselho Federal de Educação Física: Academias ao ar livre: faltam profissionais de educação física [internet]. Distrito Federal: REVISTA E.F. 2014 [citado em 2016 nov 06]. 14-15. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=4240>.

11. Mathias NG, Gomes ARS. Análise do Perfil e da Motivação de Adultos Praticantes de Atividade Física em uma Academia Ao Ar Livre de Paranaguá-PR [trabalho de conclusão de curso]. Fisioterapia, Universidade Federal do Paraná 2015.