

---

## A NECESSIDADE DA PRESENÇA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE (AAL)

---

### THE NEED FOR THE PRESENCE OF PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONALS IN OUTDOOR ACADEMIES (AAL)

Nycolle Raphaelly Rodrigues De Lima Garcia<sup>1\*</sup>, Pedro Henrique de Freitas Reis<sup>1</sup>, Samara Pereira dos Santos Araújo<sup>1</sup>, Cátia Rodrigues dos Santos<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes, Trindade –GO, Brasil.

<sup>2</sup> Docente da Faculdade União de Goyazes, Trindade –GO, Brasil.

\*Correspondente: [nycolleraphaelly@hotmail.com](mailto:nycolleraphaelly@hotmail.com)

#### Resumo

Objetivo: analisar a importância da presença do profissional de Educação Física no monitoramento das atividades praticadas nas Academias ao Ar Livre da cidade de Inhumas-GO. Metodologia: foi realizada uma pesquisa de caráter descritivo exploratório com a aplicação de um questionário estruturado para 39 entrevistados. Resultados: 90% dos entrevistados sentem a necessidade da presença de um profissional de Educação Física habilitado para orientar as atividades físicas. Conclusão: a presença desse profissional nas AAL's pode melhorar a execução dos exercícios, potencializar o uso dos aparelhos, trazendo mais conforto e segurança aos frequentadores.

**Palavras-chave:** Academias. Atividade física. Profissional de Educação Física.

#### Abstract

Objective: to analyze the importance of the presence of the Physical Education professional in monitoring the activities practiced in Outdoor Academies in the city of Inhumas-GO. Methodology: a descriptive exploratory research was carried out with the application of a structured questionnaire to 39 interviewees. Results: 90% of respondents feel the need for the presence of a qualified Physical Education professional to guide physical activities. Conclusion: the presence of this professional in the AAL's can improve the performance of exercises, enhance the use of the devices, bringing more comfort and safety to the regulars.

**Keywords:** Academies. Physical activity. Physical Education Professional.

## Introdução

Na contemporaneidade, a inatividade física e o conseqüente sedentarismo têm se evoluído drasticamente, se comparado às décadas anteriores contribuindo para o aumento dos malefícios associados à saúde e ao bem-estar dos indivíduos<sup>1,2</sup>.

Dentro desse cenário atual, a prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde são vistos como importantes aliados contra conseqüências que parecem ser bastante claras, como por exemplo, o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas. Esses resultados são debatidos frequentemente entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual<sup>3-6</sup>.

E nesse contexto, a utilização de ambientes públicos para essa finalidade tem ganhado relevância como forma de tentativa de aumentar o nível de atividade física da população, de modo que, nos últimos anos, várias cidades disponibilizaram equipamentos para práticas de atividades físicas em espaços públicos<sup>7</sup>.

As praças e parques de recreação ganharam notoriedade frente a esses espaços destinados às práticas de exercícios físicos, onde tem sido adotada a estratégia de instalações de equipamentos de fácil utilização, os quais constituem as chamadas Academias ao Ar Livre (AAL)<sup>8</sup>. Cabe ressaltar que essa categoria de academia, também é denominada Academia da Terceira Idade (ATI), evidenciando a importância do contexto em que se insere, haja vista que, a prática de exercício físico está diretamente aliada à manutenção da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento<sup>9</sup>.

Os primeiros relatos de Academia ao Ar Livre datam da China, onde as praças públicas contavam com aparelhos semelhantes aos equipamentos de ginástica, em que as populações locais praticavam exercícios físicos, em função da facilidade de acesso e a gratuidade do serviço prestado<sup>10</sup>. No Brasil, o ideal pioneiro das AAL's surgiu de um projeto apresentado pelo então secretário de esportes da Prefeitura Municipal de Maringá, Roberto Nagahama, em 2008<sup>11</sup>.

Compete ao poder público estimular a população a praticar atividade física e para tanto, necessita da implementação de políticas públicas que visem a instalação de equipamentos de fácil manuseio e grande durabilidade em áreas comuns ao povo<sup>8</sup>.

As Academias ao Ar Livre consistem em organizações espaciais compostas por aparelhos tubulares em aço, nos quais a população pode realizar diversas funcionalidades de exercícios físicos, como por exemplo, atividades aeróbicas, exercícios resistidos, de

alongamento e de mobilidade articular<sup>12</sup>. A associação de disponibilidade de locais, equipamentos técnicos e boa estrutura dos parques podem contribuir para atrair as pessoas ao local, potencializando o uso e a prática de atividades físicas em parques que possuam as AAL<sup>13</sup>.

Contudo, ainda que os aparelhos das AAL's apresentem baixa complexidade operacional e de execução dos movimentos, a carga do aparelho pode variar conforme a massa corporal do indivíduo, podendo vir a culminar no aumento da exposição ao risco de lesões, pela falta de supervisão direta existente<sup>14,15</sup>.

O esforço físico quantificado nos equipamentos das Academias ao Ar Livre “apresenta limitações logística devido à natureza auto executável e pública de sua abordagem”<sup>16</sup>. Além disso, vale ressaltar o enfoque fisiológico do processo, de modo que sempre que possível, é necessário à prescrição do exercício físico com base na frequência cardíaca máxima do indivíduo, pautada em testes de esforço máximo<sup>17</sup>.

Diante desse contexto, discute-se a presença de um profissional habilitado e devidamente capacitado para orientar e acompanhar a prática de atividades físicas nas AAL's. Assim, objetivo do presente estudo é analisar a importância da presença do profissional de Educação Física no monitoramento das atividades realizadas nas Academias ao Ar Livre, utilizando como campo de estudo as AAL's do município de Inhumas-GO.

## **Métodos**

A característica deste estudo é de caráter descritivo e exploratório, em que se utiliza como instrumentos metodológicos *sites* e artigos científicos, através da busca nos bancos de dados *Scielo* e *Google Acadêmico*, utilizando palavras-chave do contexto - Academias ao Ar Livre; Profissional de educação física; lesões; acompanhamento. Também foi realizada uma pesquisa de campo, em que se objetiva, além da pesquisa bibliográfica e/ou documental, a coleta de dados junto aos indivíduos inseridos no local de estudo.

Deste modo, para o presente estudo foi elaborado um questionário aplicado em uma entrevista estruturada, em que a ordem das perguntas permaneceu sempre a mesma para todos os entrevistados. Ressalta-se que essa técnica de pesquisa oferece a possibilidade do tratamento quantitativo dos dados coletados, através de uma análise estatística, oferecendo ao pesquisador uma maior agilidade no tratamento dos dados, o

que ainda implica em custos relativamente baixos. Tal técnica é a mais indicada para o desenvolvimento de levantamentos sociais<sup>18</sup>.

Os questionários visaram atingir os indivíduos frequentadores das Academias ao Ar Livre, levantando a frequência de utilização da área, bem como identificando as dificuldades encontradas por eles ao praticar exercícios nos equipamentos das AAL's. Cabendo ressaltar que a busca teve um caráter de aproximação entre o referencial teórico estudado e a realidade investigada.

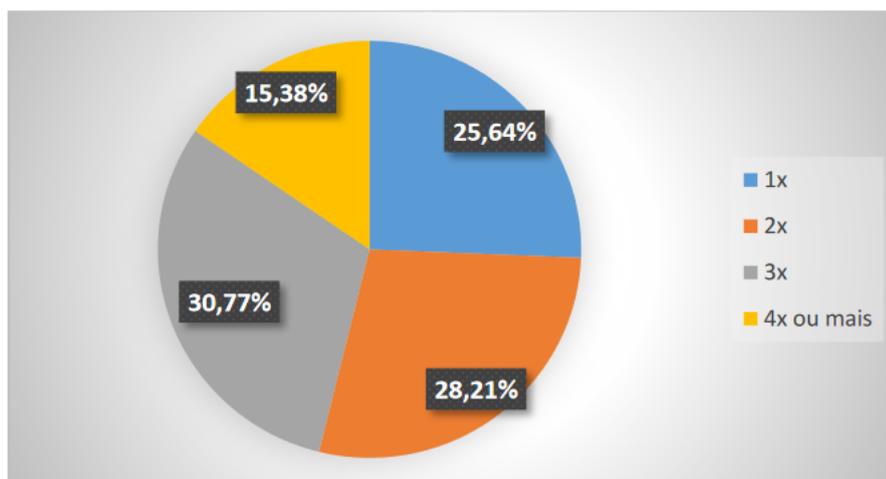
Antes de iniciar a pesquisa, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição Faculdade União de Goyazes. Para iniciar a pesquisa, todos os entrevistados foram informados sobre a natureza e objetivos da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

A população amostral atingida foi de 39 entrevistados, escolhidos de forma aleatória e independente, partindo do único critério pré-estabelecido de que todos fossem maiores de idade (maiores de 18 anos). Desta forma, os questionários foram aplicados sempre no período das 16:00 até as 19:00 horas, durante a primeira semana do mês de abril de 2019. Os locais de investigação foram as AAL's dos seguintes bairros do município de Inhumas - GO: Praça Trinta e um de março; Lago Lúzio de Freitas; Praça Alegrino Lélis; e Praça Vila América; definidas por serem os pontos de maior concentração de pessoas. Por conseguinte, os dados foram tabulados e tratados através de estatística descritiva, promovendo o desenvolvimento de gráficos para facilitar a explanação dos dados obtidos.

## **Resultados e Discussão**

Do total analisado, aproximadamente 70% dos entrevistados eram do sexo feminino, corroborando com o exposto por Nogueira (2000)<sup>19</sup>, que destaca a enfoque crescente que o universo feminino tem dado para questões envolvendo qualidade de vida, imagem corporal e autoestima.

Quanto ao grau de frequência, a maioria dos indivíduos pratica exercício físico na AAL regularmente, sendo 3 vezes na semana (30,77%), seguido por entrevistados que acusaram praticar atividades 2x na semana (28,21%) (Figura 1). Resultados que vão de encontro a estudos similares em que foi constatado o perfil de usuário, que semanalmente, utiliza as ALL's ao menos 3 vezes por semana<sup>16,20</sup>.



**Figura 1** – Frequência semanal de utilização das ALL's.

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2019.

No entanto, diante da abordagem geral dos dados do Gráfico 1, percebe-se que mais da metade dos entrevistados praticam exercícios físicos nas Academias ao Ar Livre. Assim, segundo pesquisa, a população tem conhecimento dos efeitos positivos da atividade física no que diz respeito à prevenção de doenças e promoção da saúde, evidenciando uma busca cada vez maior por um estilo de vida mais ativo e menos sedentário<sup>21</sup>.

Ainda assim, dentro do objetivo inicial dessa modalidade de academia, outrora também denominada Academia da Terceira Idade, uma frequência semanal de três vezes, supondo uma duração de 50 minutos cada, e realizadas no âmbito das ALL's, vão de encontro às recomendações do ACSM que indica importantes benefícios para idosos que praticam exercícios físicos por pelo menos 150 minutos semanais<sup>9,22</sup>. Para o presente estudo, ressalta-se a lacuna da não observância do tempo gasto pelos usuários no uso das ALL's, o que por sua vez pode ser objeto de estudo de futuras pesquisas complementares ao tema.

Quanto à análise sobre lesões, foi possível identificar que a maioria dos entrevistados (89,74%), não apresentaram nenhum tipo de lesão durante a utilização dos aparelhos das AAL's (Figura 2), indo de encontro com uma pesquisa semelhante que também evidenciou uma baixa frequência (3,4%) de lesões nessa modalidade de academia<sup>20</sup>.



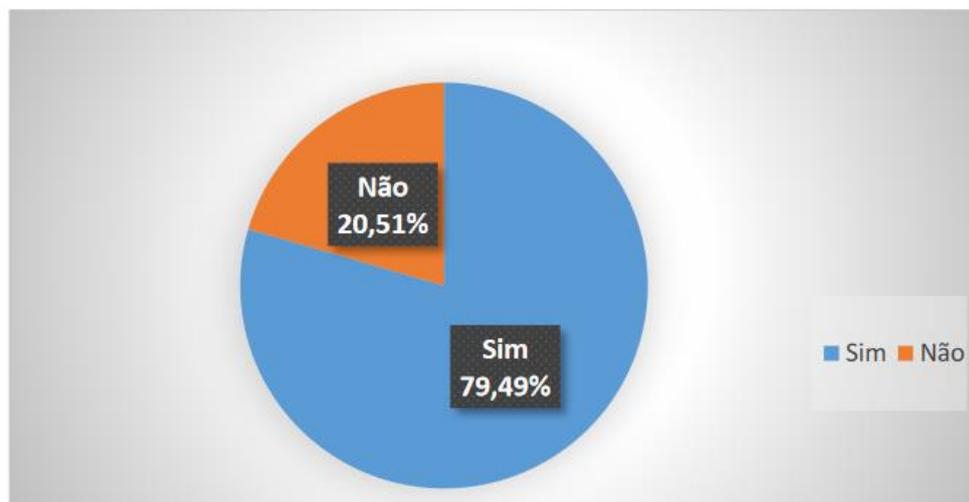
**Figura 2** – Lesões durante o manuseio de aparelhos das AAL's.

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2019.

Através de uma revisão de literatura, na tentativa de justificar esse dado, observou-se a baixa existência de estudos acadêmicos que tratem dos fatores associados à existência de lesões durante a prática de exercícios físicos nas Academias ao Ar Livre. Com isso, os dados obtidos no Gráfico, possui uma possível justificativa, pela baixa complexidade de manuseio dos equipamentos ali presentes, corroborando também com a alta atratividade da área em que se encontram as ALL's.

Ainda dentro dessa perspectiva, ressalta-se o estudo realizado por Hespanhol Júnior<sup>23</sup>, em que se constata que a experiência prática na realização de uma atividade física pode ser um fator determinante na proteção contra a ocorrência de lesões. Logo, se estabelece uma correlação entre a alta frequência de utilização das ALL's por parte dos entrevistados, que por sua vez também alegam uma baixa ocorrência de lesões durante a realização das atividades.

Os dados obtidos na figura 3 demonstram que mais da metade dos entrevistados (79,49%) apresentaram afirmações sobre não se sentirem totalmente confortável e confiante durante essa prática de exercício físico.



**Figura 3** – Desconfortos ao utilizar o algum equipamento das AAL's.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2019.

Diante desse enquadramento, aproximadamente 90% dos entrevistados alertaram para a necessidade de um profissional de educação física no acompanhamento das atividades realizadas nas Academias ao Ar Livre (Figura 4). Por conseguinte, compete a esse profissional a prescrição, orientação e acompanhamento dos indivíduos que se inserem no domínio da prática de atividades físicas<sup>24</sup>.



**Figura 4** – Necessidade de um profissional de Educação Física na ALL.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2019.

O profissional de educação física, diante da sua formação acadêmica bem como da sua perspectiva assistencial de atuação cotidiana, deve ser encarado como um sujeito de promoção da qualidade de vida e estimulador do empoderamento e capacitação comunitária para melhoria da qualidade de vida<sup>25,26</sup>.

Contudo, a falta de estímulo pode levar o indivíduo a um nível de relaxamento e acomodação, culminando em uma atividade física pouco eficiente e mal praticada. Nesse sentido, cabe ao profissional de educação física atuar sobre a perspectiva da pessoa, com uma boa didática estimulando a prática correta de atividades físicas. Com isso, um estudo alerta para a importância desse profissional diante das contribuições que podem oferecer para a promoção da saúde, proteção específica e tratamento de algumas enfermidades que podem afetar os usuários das ALL's<sup>27</sup>.

Ademais, diante da perspectiva da promoção da melhoria da qualidade de vida da população que o serviço público das Academias ao Ar Livre presta, um estudo relata sobre os investimentos na prevenção de doenças, que devem ser direcionados para a atuação de profissionais capacitados, para que os resultados advindos da realização de atividade física sejam satisfatórios diante da promoção da saúde e do bem-estar da sociedade<sup>21</sup>. Logo, trata-se de um investimento de prevenção, que pode trazer lucros aos usuários e/ou diminuir gastos públicos futuros com o tratamento de doenças associadas ao sedentarismo da população.

De maneira exemplar, cita-se o caso do município de Morrinhos - GO, que através da Lei Nº 2.931, de 20 de março de 2013, instituiu o programa “Academia ao Ar Livre”, que através do Art. 2º § 1º, assume a responsabilidade e importância da presença de um profissional de educação físicas nessas modalidade de academia:

Art. 2º - § 1º Para o melhor cumprimento de disposto neste artigo, o Executivo Municipal poderá disponibilizar, de acordo com os recursos disponíveis, uma equipe responsável pelo bom cumprimento desta lei, que seria composta por profissionais de Educação Física com curso superior e registro no conselho de Educação Física, como também Médicos e Enfermeiros<sup>28</sup>.

No entanto, a necessidade de uma legislação estadual ou nacional que aborde a necessidade e importância da presença de um profissional habilitado para supervisionar as atividades das AAL's, ainda carece de estudos para fundamentar um aspecto importante dessa discussão.

## Considerações Finais

A inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Tudo isso, tem sido consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna. E de acordo com a rotina estabelecida pelos frequentadores da AAL foi possível perceber, que programas de parques com atividades ao ar livre vêm crescendo cada vez mais como o intuito de prevenir a incidência de doenças futuras.

Destaca-se assim que a grande maioria do público entrevistado sente a necessidade da presença de um profissional de Educação Física nas AAL's para supervisionar a realização de atividades físicas *in loco*, principalmente pela segurança técnica que poderá ser agregada aos usufrutuários dos equipamentos, uma vez que, as orientações adequadas irão incidir diretamente sobre a execução dos movimentos, potencializando os benefícios dos exercícios.

Assim, verifica-se o alto potencial de redução de enfermidades locais em decorrência do sedentarismo, uma vez que a disponibilidade de AAL's em espaços públicos, quando associada à presença de um profissional de educação física, pode ser um fator determinante na promoção de uma saúde pública de qualidade. Ainda assim, diante da presença desses profissionais nessa modalidade de academia, destaca-se a possível atração do interesse de outros indivíduos para esses locais, haja vista, a gratuidade e qualidade do serviço público prestado.

Diante disso, pode-se concluir que, o público que frequenta as AAL's está consciente da importância da prática de atividades físicas para uma vida saudável, e que pelos desconfortos e insegurança que sentem para realizar exercícios no local, a presença de um profissional de Educação Física, devidamente qualificado, torna-se uma questão de saúde pública.

Logo, ainda que a temática do presente estudo, não seja um assunto muito difuso na literatura acadêmica, destaca-se a colocação de alguns autores que expõem a competência da promoção da educação em saúde como fator determinante na formação de sujeitos ativos, construtores da qualidade de vida. Assim, alertam para a importância da competência técnica dos profissionais de educação física, de modo a promover e conscientizar a população da importância dos hábitos de vida saudáveis.

Por fim, a discussão da presente temática no âmbito científico, segue aberta, carecendo ainda de fundamentos técnicos para acelerar a discussão, de maneira a impulsionar políticas públicas e investimentos financeiros, nas já tão consolidadas nacionalmente, Academias ao Ar Livre.

## Referências

1. Pinho L, Botelho ACC, Caldeira AP. Fatores associados ao excesso de peso em adolescentes de escolas públicas no norte de Minas Gerais. *Rev Paul Pediatr.* 2014; 32(2): 237-243.
2. Silva Junior LM, Santos AP, Souza OF, Farias ES. Prevalência de excesso de peso e fatores associados em adolescentes de escolas privadas de região urbana na Amazônia. *Rev Paul Pediatr.* 2012; 30(2): 217 - 222.
3. Farias Júnior JC, Nahas MV, Barros MVG, Loch MR, Oliveira ESA, De Bem MFL, Lopes AS. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. *Rev Panam Salud Publica.* 2009; 25(4):344– 52.
4. Barbosa VLP. *Prevenção da obesidade na infância e na adolescência.* 2 ed. Barueri: Manole; 2008.
5. Castro JM. Prevalence of overweight and obesity and the risk factors associated in adolescents. *RBONE.* 2018; v12(69): 84 – 93.
6. Alves A. Relação entre refeições intermédias e consumo alimentar em adolescentes portugueses. *AdolesCiência.*, 2018; 5(1): 23 – 32.
7. Hallal PC, Reis RS, Hino AAF, Santos MS, Grande D, Krempel MC, et al. Avaliação de programas comunitários de promoção de atividade física: o caso de Curitiba, Paraná. *Rev Bra. Ativ Fís Saúde.* 2009; 14(2): 104-114.
8. Cohen DA, Marsh T, Williamson S, Golinelli D, Mckenzie TL. Impact and costeffectiveness of family Fitness Zones: A natural experiment in urban public parks. *Health Place.* 2012;18(1): 39-45.
9. Assumpção CO, Souza TM, Furtado CB. Treinamento resistido frente ao envelhecimento: uma alternativa viável e eficaz. *Anuário da Produção Acadêmica Docente.* 2009; 2(1): 451-476.
10. Hammerschmidt S, Portela BS. A utilização das academias ao ar livre como promoção da qualidade de vida dos adolescentes. *Cad PDE.* 2014; 1.
11. Manual da Academia ao Ar Livre; 2011. Disponível em: <http://www2.maringa.pr.gov.br/sistema/arquivos/0867aa0f574a.pdf>.

12. Souza CA, Fermino RC, Añez CRR, Reis RS. Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2014; 19(1): 86-97.
13. Pucci GCMF, Rech CR, Fermino RC, Reis RS. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. *Rev Saúde Pub*. 2012; 46(1):166-79.
14. Wendling NMS, Raumach R, Grande D, Kruchelski S, Cassou C, Mathoso E, et al. Prática e exercícios em academias ao ar livre. *Rev Gestão Pub*. 2010; 1(3): 65-8.
15. Simões NVN. Lesões desportivas em praticantes de atividade física: uma revisão bibliográfica. *Rev Bras Fisioter*. 2005; 9(2): 123-28.
16. Lima FLR. Percepção do Esforço em Idosos nas Academias ao Ar Livre. *RBPFEEX*. 2013; 7(37): 55-64.
17. Farinatti PTV. Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas. São Paulo. Manole; 2008.
18. Gil AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas; 2008.
19. Nogueira EM. Tudo que você queria saber sobre qualidade total em academias. Rio de Janeiro: Sprint; 2000.
20. Silva AT, Fermino RC, Alberico CO, Reis RS. Fatores Associados à Ocorrência de Lesões Durante a Prática de Atividade Física em Academias ao Ar Livre. *Rev Bras Med Esporte*. 2016; 22(4).
21. Mendes MA, Rombaldi AJ, Azevedo MR, Bielemann RM, Hallal PD. Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base profissional. Universidade Federal de Pelotas. Rio Grande do Sul; 2010.
22. American College of Sports Medicine (ACSM). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*; 2009.
23. Hespanhol Jr LC, Costa LOP, Carvalho ACA, Lopes AD. Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal. *Rev Bras Fisioter*. 2012; 16(1): 46-53.
24. Borges E, Medeiros, C. Comprometimento e ética profissional: um estudo de suas relações juntos aos contabilistas. *R Cont Fin USP*. 2007; 44: 60-71.
25. Pedrosa OP, Leal AF. A inserção do profissional de educação física na estratégia saúde da família em uma capital do norte do Brasil. *Rev Movimento*. 2012; 18(2): 235-253.
26. Scabar TG, Pelicioni AF, Pelicioni CF. Atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde: uma análise a partir da Política Nacional de Promoção da Saúde e das Diretrizes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF. *J Health Sci Inst*. 2012; 30(4).

27. Silva JM, Figueiredo JM. A atuação da educação física no âmbito da saúde pública - Uma revisão sistemática. Rev Bras Educ saúde. 2015; 5(1).
28. Município de Morinhos, Estado de Goiás. Lei nº 2.931, de 20 de março de 2013. Institui o Programa Academia ao ar livre.