

# 13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

## PERCEPÇÃO DE PESSOAS QUE FREQUENTAM ACADEMIAS AO AR LIVRE ACERCA DA SUA SAÚDE

ARAÚJO, André Santana  
DUMITH, Samuel  
[andresantaaraujo@outlook.com](mailto:andresantaaraujo@outlook.com)

Evento: Seminário de Pesquisa  
Área do conhecimento: Ciências da Saúde

**Palavras-chave:** atividade motora; ambiente; saúde

### 1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é recomendada, dentre outros motivos, para prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas e a mortalidade prematura (HASKELL, et al., 2007). Quando a atividade física é desenvolvida em um ambiente ao ar livre proporciona, ainda, a troca de experiências com outras pessoas, além de melhorar a autoestima e autoimagem do que a desenvolve, auxiliando-o a atingir o potencial que possui e, com isso, ampliar a satisfação de viver (SURDI et al., 2011).

Dessa forma, faz-se necessário identificar como as pessoas que frequentam esses espaços consideram sua saúde e quais as possíveis dificuldades encontradas pelos mesmos nas atividades diárias. Nesse constructo esse estudo teve por objetivo: 1) Identificar a percepção dos frequentadores das academias ao ar livre da cidade do Rio Grande a cerca da sua saúde; 2) Descrever as principais dificuldades encontradas por frequentadores das academias ao ar livre da cidade do Rio Grande, no desenvolvimento das suas atividades diárias.

### 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A atividade física regular e adequada a cada indivíduo pode gerar respostas fisiológicas benéficas, mas que variam de acordo com a individualidade de cada praticante. O desenvolvimento de atividades físicas se revela, do ponto de vista fisiológico complexo, uma vez que envolve interação de todos os sistemas que compõem o organismo vivo, como: sistemas neuromuscular, cardiorrespiratório, hormonal, digestório e renal (SURDI et al., 2011).

Nesse contexto, a disponibilidade de espaços públicos abertos como parques, praças e ciclovias representam uma importante oportunidade para a prática de atividades físicas, por serem relativamente seguros, gratuitos, equipados, acessíveis e com reduzida circulação de veículos (MCCORMACK et al., 2010). Assim, tais espaços são considerados importantes para a saúde dos indivíduos, pois auxiliam na manutenção e melhora do bem-estar físico, psicológico e social da comunidade (FERMINO; REIS, 2013).

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho faz parte do Projeto: “perfil dos praticantes de academias ao ar livre da cidade de Rio Grande”. Tal projeto tem por objetivo avaliar o perfil das

# 13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

peessoas que frequentam academias ao ar livre na cidade de Rio Grande. Fizeram parte do estudo 95 pessoas com média de idade de 45 anos. Os dados foram coletados mediante entrevista conduzida com a utilização de um questionário composto por 68 questões mistas. Após serem coletados, procedeu-se a dupla digitação dos dados no programa Epi-data. Os dados foram analisados utilizando o Programa Stata, versão 11.2. O Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa na Área da Saúde da Universidade Federal do Rio Grande (CEPAS/FURG), pelo Parecer de nº100 /2013.

## 4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Quando questionados acerca de como consideravam a sua saúde, 14,7% responderam que a consideravam excelente; seguido de 19,0% que a consideravam muito boa; 41,1% referiu ser boa; 23,2% regular e 2,1% ruim. Quando os sujeitos do estudo foram questionados em relação às dificuldades para realização das atividades do dia a dia, 44,2% referiram ter dificuldades para correr e praticar esportes; 36,8% para levantar ou carregar objetos pesados; 33,7% sentem dificuldade para subir vários lances de escada; 32,6% no ato de curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se; 14,7% para andar mais de 1 quilômetro; 14,7% para andar vários quarteirões; 9,5% para passar aspirador de pó, varrer a casa; e 1,1% para tomar banho ou vestir-se.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados demonstraram que a maior parte dos participantes do estudo, consideram a sua saúde regular. Evidenciou-se algumas dificuldades nas atividades diárias. Embora sejam dados preliminares de uma pesquisa maior que está em desenvolvimento, já evidencia-se relevância. A partir desses dados novas abordagens podem ser pensadas com vistas a promover atividades físicas, pois o exercício físico ao ar livre traz benefícios a saúde da população.

## REFERÊNCIAS

FERMINO, R.C.; REIS, R.S. Variáveis individuais, ambientais e sociais associadas com o uso de espaços públicos abertos para a prática de atividade física: uma revisão sistemática. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*, v.18, n.5, p. 523-535, 2013.

HASKELL W.L.; LEE, I.M.; PATE, R.R.; POWELL, K.E.; BLAIR, S.N.; FRANKLIN, B.A.; et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*, v. 39, n.14, p.23-34, 2007.

MCCORMACK, G.R.; ROCK, M.; TOOHEY, A.M.; HIGNELL, D. Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: A review of qualitative research. *Health Place*, v.16, p.712-726, 2010.

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. *Revista Digital. Buenos Aires*, Año 16, n.162, Novembro, 2011.