

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ
CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ELIENAY ALVES CABRAL

**IMPLICAÇÕES RELACIONADAS A PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AO
AR LIVRE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

**MOSSORÓ
2022**

ELIENAY ALVES CABRAL

**IMPLICAÇÕES RELACIONADAS A PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AO
AR LIVRE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

Artigo Científico apresentado a Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório, para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Prof. Alberto Assis Magalhães

**MOSSORÓ
2022**

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant’Ana.

C117i Cabral, Elienay Alves.

Implicações relacionadas a programas de exercício ao ar livre: uma revisão integrativa / Elienay Alves Cabral. – Mossoró, 2022.

23 f. : il.

Orientador: Prof. Esp. Alberto Assis Magalhães.
Monografia (Graduação em Educação Física) –
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Treino físico. 2. Ar livre. 3. Riscos e benefícios. I.
Magalhães, Alberto Assis. II. Título.

ELIENAY ALVES CABRAL

**IMPLICAÇÕES RELACIONADAS A PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AO
AR LIVRE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

Artigo Científico apresentado a Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório, para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Alberto Assis Magalhães
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

Profa. Ma. Lidiane Pinto de Mendonça – FACENE/RN
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

Prof. Me. Francisco Ernesto de Souza Neto – FACENE/RN
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

IMPLICAÇÕES RELACIONADAS A PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AO AR LIVRE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.

IMPLICATIONS RELATED OUTDOOR PHYSICAL EXERCISE PROGRAMS: AN INTEGRATIVE REVIEW

ELIENAY ALVES CARAL

RESUMO

O objetivo desse estudo é analisar na literatura acadêmica trabalhos que dissertem sobre as atividades físicas ao ar livre, buscando compreender quais são os seus pontos positivos e seus pontos negativos. O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica e foram selecionados 11 trabalhos para a construção desse artigo, as bases de dados usadas foram o Portal Capes, SciELO LILACS e o Google Acadêmico como ferramenta de busca. Os descritores foram: exercício físico; ar livre; riscos e benefícios. Pretendia-se nesse estudo encontrar os principais aspectos positivos que incentivem a população a praticar atividades físicas ao ar livre, assim como demarcar os pontos negativos e os cuidados sobre essa prática, analisar políticas públicas de prevenção a saúde e bem estar da população como as academias ao ar livre (AAL), seus efeitos, adesão por parte dos populares, e o trabalho do profissional de educação física nesses ambientes.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento físico. Ar livre. Riscos e benefícios.

ABSTRACT

The objective of this study is to analyze in the academic literature works that talk about outdoor physical activities, seeking to understand what are their positive and negative points. The study is a bibliographic review and 11 works were selected for the construction of this article, the databases used were Portal Capes, SciELO LILACS and Google Scholar as a search tool. The descriptors were: physical exercise; open air; risks and benefits. The aim of this study was to find the main positive aspects that encourage the population to practice physical activities outdoors, as well as to demarcate the negative points and care for this practice, to analyze public policies to prevent the health and well-being of the population, such as gyms outdoors (AAL), its effects, adherence by the popular, and the work of the physical education professional in these environments.

KEYWORDS: Physical training. Risks and benefits. Open air.

1 INTRODUÇÃO

O treinamento físico pode ser compreendido como um processo organizado e sistemático de aperfeiçoamento físico nos seus aspectos morfológicos e funcionais, impactando diretamente sobre a capacidade de realização de tarefas que envolvam demandas motoras, sejam elas esportivas ou não. O termo treinamento é bastante amplo, e pode ser caracterizado como um processo repetitivo e sistemático composto de exercícios progressivos que visam o aperfeiçoamento físico. ¹ O treinamento físico é um importante processo de combate ao sedentarismo e a inatividade física.

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS 2019), divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostra que, na população de 18 anos ou mais de idade, 40,3% foram classificados como insuficientemente ativos, ou seja, não praticaram atividade física ou praticaram por menos do que 150 minutos por semana considerando lazer, trabalho e deslocamento para o trabalho. Tendo em vista esses dados, a educação física vem ganhando seu espaço, sendo reconhecida e praticada por grande parte da população, possibilitando também o surgimento de políticas públicas como as academias ao ar livre, instaladas em ambientes públicos, que são usadas como ferramenta de promoção a saúde pelos seus usuários, porém, percebe-se o mau uso dessas academias, tendo em vista que em algumas delas não há profissionais capacitados e especializados para lidar com a população.^{2,3}

Respondendo esse questionamento, os possíveis leitores teriam uma visão mais crítica e clara sobre além dos benefícios, as possíveis dificuldades encontradas por quem busca ambientes ao ar livre para suas rotinas de atividades físicas, às autoridades, alguns esclarecimentos sobre algumas políticas públicas para o bem estar e saúde na população. Ao profissional, trará uma visão diferente tanto sobre a melhora em seus serviços prestados aos frequentadores desses ambientes como também uma possibilidade de investimentos nesses locais de práticas de atividade física. À comunidade acadêmica, esse trabalho ajudará como material de estudos sobre o tema, tendo em vista os poucos trabalhos publicados.

Justifica-se essa pesquisa pela necessidade de conhecer e entender os possíveis aspectos positivos e não positivos relacionado a pratica de atividades físicas ao ar livre, levando em consideração as inúmeras possibilidades do efeito do exercício físico e do ambiente em questão, sabendo que os praticantes estarão expostos ao meio ambiente e seus componentes como o calor, a vários tipos de poluição, o vento, o frio, a chuva, a animais dentre outras.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Nos últimos anos e principalmente no momento pandêmico atual, novas abordagens em educação física vêm se destacando e ganhando bastante espaço no mundo atual, exercícios físicos ao ar livre ganhou incrivelmente nove posições no ranking de tendências fitness que é divulgado todos os anos pelo renomado *American College of Sports Medicine* ACMS, do ano passado 2020, para o ano de 2021.^{4,5}

Políticas públicas também têm surgido com o intuito de favorecer a população algum tipo de práticas corporais visando a saúde, o bem estar e o lazer. Um bom exemplo é o projeto Rio Ar Livre (RAL) na cidade do Rio De Janeiro, que disponibiliza em espaços públicos e

projetados, algumas modalidades de exercícios físicos como a ginástica, academia da terceira idade e dança.

Um estudo publicado, avaliou o perfil físico-funcional e psicológico de idosos frequentadores do RAL e concluiu que o projeto RAL contribuiu positivamente para o baixo nível de depressão e níveis de aptidão física, força e resistência aeróbica acima do recomendado para os indivíduos participantes do estudo, demonstrando um ponto muito positivo, em contrapartida, foi concluído também que o modelo de treinamento disponibilizado pelo projeto, se mostrou ineficaz para a melhora na flexibilidade e agilidade dos idosos.⁶

Em um estudo recente, avaliou os efeitos de um programa de exercícios ao ar livre em diabéticos e hipertensos atendidos em um núcleo de apoio à saúde e à família (NASF), foi aplicado em seu estudo 3 sessões de exercícios físicos por semana, durante 13 semanas sempre, com duração de uma hora e exercício como caminhada, com o peso corporal, nas “academias de saúde” e exercícios com materiais alternativos (bolas, colchonetes, cordas, garrafas pets com areia). O estudo em questão obteve o seguinte resultado:⁷

Um estudo recente avaliou o estado de humor de idosas em prática de exercícios em diferentes condições ambientais, usando a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), 22 idosos com idades entre 60 e 80 anos, do sexo feminino, foram avaliados os seus níveis de humor antes e depois de um programa de exercício físico durante duas semanas sendo duas sessões de exercício por semana, feito os exercícios em circuitos, os idosos foram subdivididos em grupos e cada grupo se exercitava por 1 minuto em cada estação do circuito, concluindo 30 minutos de exercício. As sessões de treino variavam em diferentes lugares, proporcionando assim diferentes condições ambientais.⁸

Os lugares escolhidos foram, 1º um gramado a céu aberto com sol, música e temperatura classificada agradável pelos participantes, 2º um ambiente também a céu aberto, porém com tempo nublado e sem música, 3º uma sala de dança fechada, sem música e com um ambiente frio segundo os participantes e chuva no momento da sessão, e por fim, 4º uma sala fechada com temperatura mais elevada classificada como agradável segundo os participantes e sem utilização de música. Esse estudo concluiu que ao analisar o efeito agudo de um programa de exercícios físicos em diferentes condições ambientais sobre o estado de humor de idosos, notou-se que não houve diferença significativa sobre o humor dos indivíduos, porém sugeriu que em novos estudos, fosse aplicado o mesmo modelo de intervenção combinados com diferentes modelos de exercícios como por exemplo yoga e pilates.⁸

Analisando em seus estudos os riscos causados ao organismo humano pelo contato com a radiação da luz solar na prática de exercícios físicos ao ar livre, autores destacam alguns dos possíveis malefícios a essa exposição além do contato com a pele a radiação da luz solar, como

por exemplo possíveis picadas de insetos, contato com vegetais, exposição a chuva e ventos, ao frio, ao calor, ao solo, produtos químicos e a possível ação de outros agentes que podem ser prejudiciais para a pele. Os autores ainda destacam as partes do corpo em que estão mais vulneráveis aos riscos da exposição durante a prática de atividades físicas ao ar livre, são elas, a face, o pescoço, a área superior do tórax, os dorsos das mãos e os braços.⁹

Ainda em seu estudo, os autores enfatizam alguns cuidados recomendados para evitar o surgimento de problemas dermatológicos, algumas dessas recomendações são, o uso de fotoprotetores durante essas exposições ao ambiente aberto a luz solar, a escolha de horários adequados como pela manhã e ao fim da tarde quando a incidência das radiações começa a declinar e o auto exame de pele, destacando-se como parte fundamental na prevenção de problemas na pele pois auxilia na detecção precoce, deve-se voltar a atenção para o auto exame nas regiões do couro cabeludo, áreas normalmente não exposta como as axilas, genitais, nádegas e pés. Por fim o estudo conclui que para se ter uma boa qualidade de vida os praticantes devem se atentar ao cuidado com a exposição solar para evitar o máximo de dano possível.⁹

Em seu estudo os autores, avaliaram a percepção de qualidade de vida de idoso que praticavam caminhada e comparou com idosos praticantes de exercício físico em academia a céu aberto. Foi observado que não houve diferenças significativas em relação a qualidade de vida dos idosos, em ambos os grupos a percepção da qualidade de vida apresentou alta pontuação, deixando evidente que a prática de exercício físico influencia positivamente na qualidade de vida da população idosa. Uma diferença importante encontrada em seu estudo aponta que o grupo que praticava exercícios em academia a céu aberto obteve melhores resultados em relação a dor e aspectos de capacidade funcional, pois o ambiente de academia possibilita que o indivíduo exercitasse tanto os membros inferiores, quanto os membros superiores. Por fim os autores concluíram que a regularidade de exercício físico na terceira idade tanto caminhada com em academias ao ar livre, é capaz de promover uma manutenção da saúde e qualidade de vida em idosos.¹⁰

Um estudo avaliou o nível de percepção de esforço em idosos usuários de academias ao ar livre. Em seu trabalho os autores afirmam que a implantação de academias ao ar livre é uma política pública de incentivo a atividade física da população idosa, porém, enfatiza que para se obter resultados positivos na prática regular de exercícios, precisa-se atingir uma intensidade mínima necessária. Com o objetivo de avaliar o nível de esforço durante a prática de exercício na academia ao ar livre, o autor usou a escala de Borg de 15 níveis, ao fim de cada série nos equipamentos e ao final do treino, os indivíduos apontavam sua percepção de esforço pela escala de Borg e era tomada sua frequência cardíaca pelo tratamento arterial. O autor conclui que os equipamentos das academias ao ar livre são suficientes para estimular um modo de vida mais ativo e também para gerar condicionamento aos idosos pois provocam percepções de esforço

próximo ao limite recomendado pela literatura.¹¹

Pesquisadores avaliaram em sua pesquisa a expectativa e a realidade sobre as academias ao ar livre como uma política pública com objetivo de promover a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade e riscos à saúde, o estudo buscou identificar os fatores associados ao uso das academias ao ar livre estratificar por sexo e idade, bem como traçar o perfil desses usuários em relação a fatores sociodemográficos e as condições de saúde. O estudo entrevistou um total de 671 pessoas na cidade de Rio Claro SP, a maioria mulheres e casados. Um dado muito importante é que grande maioria dos entrevistados 85,09% relataram ter algum tipo de doença crônica não transmissível (hipertensão, diabetes, depressão, asma, doença pulmonar obstrutiva, problemas cardíacos e osteomusculares).¹²

Em relação as academias ao ar livre, mais mulheres (67,99%) relataram conhecer esses espaços em relação aos homens (60,99%) E sobre fazer ou já ter feito o uso dessas academias, cerca de 16,39% da amostra total relataram ter feito esse uso. De maneira geral, os resultados obtidos indicam que os fatores demográficos e as condições de saúde dos homens e mulheres que participaram do estudo, usuários e não usuários dessas academias ao ar livre são semelhantes. Dessa forma podemos avaliar que a adesão por parte dos entrevistados é baixa e os usuários desses ambientes não tem resultados tão significativo.¹²

Diante do exposto a discussão do estudo trouxe possíveis alternativas que visam a efetividade e a maior utilização desses espaços. Para que as políticas públicas de promoção da saúde sejam efetivas, se faz necessário entender esta problemática e apresentar possíveis estratégias para a melhor e/ou maior utilização desses espaços. Variáveis como a beleza do local, a localização, a infraestrutura, o clima e o ar são julgados como determinantes para a adesão dos usuários. Em relação a qualidade do ar e o clima, são variáveis dificilmente controladas, porém é sugerido a disponibilidade de lugares cobertos e protegidos para evitar interrupções na regularidade na prática de atividades físicas em ambientes públicos.^{12, 13}

Na conclusão de seus estudos sobre a importância do profissional de educação física nos ambientes de academias ao ar livre, os autores relataram que a falta desse profissional acarreta em altos riscos de possíveis problemas por parte dos usuários, tendo em vista que grande parte desses usuários são pessoas idosas e crianças que por falta de orientações, podem acabar fazendo o uso indevido dos aparelhos.³

Um estudo concluiu que apesar da disponibilidade dos espaços públicos com academias ao ar livre, o uso desses espaços não está sendo efetivo, além da baixa adesão da população, prevalece o nível de inatividade física entre homens e mulheres usuários desses espaços. Sugere ainda novas medidas e/ou políticas públicas mais eficientes a fim de tornar essa proposta mais efetiva.¹²

3 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica que é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Para a realização desse estudo optou-se por uma revisão integrativa, que determina o conhecimento atual sobre uma temática específica, sendo que o foco principal neste trabalho, está voltado para as implicações positivas e negativas relacionados ao treinamento físico ao ar livre. Ainda sobre os autores citados “[...] é conduzida de modo a identificar, analisar e sistematizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto”.^{12, 13.}

Em pesquisa nas bases de dados SciElo, Lilacs, Portal Capes e utilizou-se o Google Acadêmico como buscador, foram utilizados os seguintes descritores, exercício físico, ar livre e riscos e benefícios, foram selecionados para esse estudo, trabalhos publicados nos últimos 5 anos, escrito em língua português, que estejam disponíveis de forma gratuita que abordem o tema em questão, não foram selecionados para esse estudo, trabalhos fora do idioma pré-estabelecido, teses, dissertações, monografias, resenhas e panfletos. A pesquisa gerou um total de 16.101 trabalhos, quando aplicado o filtro trabalhos em língua portuguesa e período entre 2017 e 2022 o resultado foi de 974 trabalhos encontrados, posteriormente foram selecionado os trabalhos por tema julgado relevante para pesquisa, totalizando 60 artigos, foram lidos os resumos e selecionado 26 artigos para serem lidos na integra, ao ler os artigos na integra, foram descartados 15 trabalhos, resultando em um total de 11 trabalhos selecionados para agregar na construção do trabalho em questão.

Tabela 01. Detalhamento da busca e seleção dos artigos nas bases de dados.

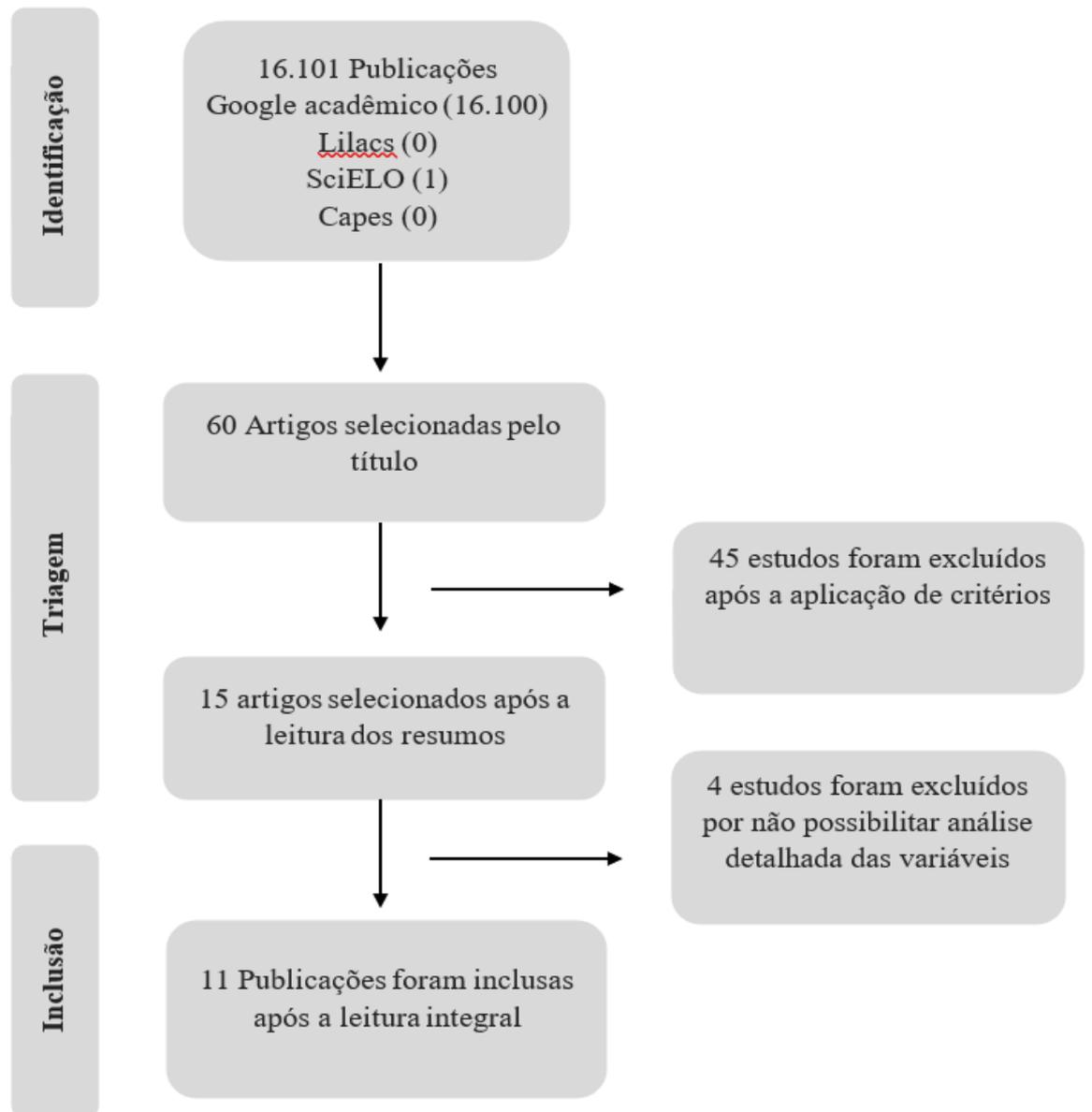
Descritores	Portal Capes		SciElo		LILACS		Google Acadêmico	
	Enc.	Sele.	Enc.	Sele.	Enc.	Sele.	Enc.	Sele.
Exercício físico AND Ar livre AND Riscos OR benefícios.	0	0	1	0	0	0	16.100	11
TOTAL	0	0	1	0	0	0	16.100	11

Fonte: Elaborado pelo próprio autor

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seguindo abaixo o fluxograma de levantamento de dados nas bases de busca com seus respectivos resultados e triagem até chegar nos resultados finais da pesquisa.

Figura 1: Fluxograma da pesquisa



Fonte: Autores (2022)

Tabela 02. Descrição dos estudos selecionados para compor o *corpus* dessa pesquisa.

Ano/Autor	Título/Plataforma	Objetivo	Metodologia	Resultados
MICALI, FUKUSHIMA, CARMO, COSTA, CODOGNO. (2019)	Academias ao ar livre: expectativa ou realidade na promoção a saúde? (Google academico)	O presente estudo buscou identificar os fatores associados ao uso das academias ao ar livre (AAL), estratificados por sexo e idade, bem como, traçar o perfil desses usuários em relação aos fatores sociodemográficos e as condições de saúde.	Trata-se de um estudo transversal, realizado em 2015 com o seguinte procedimento de amostragem: seleção de setores censitários; seleção de domicílios; seleção de residentes.	67,99% das mulheres e 60,99% dos homens conhecem as AAL. Sobre fazer ou já ter feito uso desse espaço, 16,39% da amostra total relataram fazer ou já ter feito uso. Entre as mulheres, 15,18% fazem ou já fizeram uso desse espaço, comparadas a 18,51% dos homens.
PASSA (2017)	Os benefícios na saúde com atividade física: uma revisão literária. (Google acadêmico)	O estudo em questão busca analisar os efeitos a saúde com a inserção de atividade física e a falta dela.	Trata-se de um estudo de revisão de literatura.	A prática de atividades físicas, de maneira contínua e regular, pode propiciar uma maior autonomia para o desempenho das atividades diárias e uma melhor qualidade de vida. A inatividade causa prejuízos, acelerando o decréscimo da sua capacidade funcional e tornando-o mais dependente, incapacitando-o para as tarefas do dia a dia.

NECA, RECHIA. (2020)	Ficar em casa ou ocupar os espaços de lazer ao ar livre? (Google acadêmico)	Analisar reflexões e Possibilidades para uma Apropriação Segura dos Diferentes Espaços Públicos de Lazer em Tempos de Pandemia.	Consiste em um trabalho de revisão de artigos/revisão literária.	Sair de casa é essencial. Usar os espaços públicos com responsabilidade, seguindo as normas recomendadas, usar normas de segurança afetivas e eficazes.
NOGUEIRA, CORTEZ, LEAL, DANTAS. (2020)	Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. (Google acadêmico)	A presente revisão visa analisar e sintetizar as evidências científicas sobre os efeitos do exercício físico na precaução do COVID-19 e as principais recomendações sobre a prática de atividade física durante e após a pandemia.	O estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica que é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.	Efeitos dos exercícios físicos se mostram de forma positiva em relação as infecções respiratórias virais. Em relação a inatividade física, saúde física e mental, os resultados apresentam um impacto negativo durante e após a pandemia.
MATTOS, PEREIRA, MOREIRA, CESTARI, GONZALES. (2020)	Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. (Google acadêmico)	O estudo tem como objetivo mapear as publicações brasileiras sobre recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19.	O estudo refere-se a uma revisão de escopo que é caracterizada em sintetizar as evidencias de pesquisas, para mapear a literatura existente de determinado assunto em termos de natureza características e volume.	As recomendações de atividade física e exercício físico propostos em 22 trabalhos para o Brasil foram fundamentadas a partir das recomendações mundiais de saúde, sendo descritas com intuito da melhoria e manutenção da saúde, contando também com a utilização de recursos digitais.
PIRES, FIGUEREDO, BARROS, ALECRIM, PINTO. (2020)	O que diz o perfil dos frequentadores das academias ao ar livre de Boa Vista-RR sobre a relação lazer,	O presente estudo tem o objetivo de traçar o perfil e avaliar as variâncias dos frequentadores	Pela pesquisa quantitativa procuramos evidenciar a frequência com que os dados	As discussões realizadas sobre relações entre atividade física, saúde e lazer dos depoentes

	saúde e qualidade de vida. (Google acadêmico)	dos espaços de AAL, traçando perfil com idade, sexo, nível social, presença de patologias, estado civil e vícios.	identificados ocorreram. As pesquisas quantitativas são adequadas na apuração das opiniões e atitudes explícitas dos participantes, pois utilizam instrumentos padronizados.	demonstra contribuições significativas para a melhoria da qualidade de vida da população, bem como avanços necessários para futuras propostas políticas que possam tratar atividade física e lazer não só como meio de saúde e Qualidade de Vida, mas também como políticas de direitos.
IBIAPINA, MOURA, SANTIAGO, MOURA. (2017)	Caracterização dos usuários e do padrão de uso das academias ao ar livre. (Google acadêmico)	Verificar as características dos usuários e o padrão de uso das academias ao ar livre.	Pesquisa descritiva, exploratória e quantitativa, realizada em 2015, com 308 usuários de 22 academias ao ar livre de Teresina, Piauí. Pesquisa descritiva, exploratória e quantitativa, realizada em 2015, com 308 usuários de 22 AAL de Teresina, Piauí.	Prevaleram usuários das academias ao ar livre do sexo feminino, da raça/cor parda, com ensino médio completo, que moram próximo à academia, que a utilizam de três a cinco vezes por semana e que permanecem de 20 a 40 minutos no local. Embora haja a presença do referido profissional em algumas das academias estudadas, a maior permanência e o acompanhamento desse profissional são colocados como necessidade mais urgente.

<p>OLIVEIRA, GHAMOUM. (2017)</p>	<p>A importância do profissional de educação física na orientação dos exercícios e prevenção de lesões em academias ao ar livre. (Google acadêmico)</p>	<p>O objetivo do trabalho foi investigar a importância do profissional de educação física na orientação dos exercícios e prevenção de lesões em academias ao ar livre.</p>	<p>Foi realizado um estudo observacional descritivo. Para isso, 28 pessoas participaram da pesquisa com idade acima de 18 anos.</p>	<p>Das 28 pessoas pesquisadas 64,7% eram do sexo feminino, com idade entre 19 e 60 anos. Foram relatadas faltas de informações que estão presentes nas academias com acompanhamento profissional, mas não nas AAL, tais como o tempo de descanso, intervalos entre series e tipos de treino.</p>
<p>ALMEIDA, PENONI. (2020)</p>	<p>Perfil dos praticantes de atividades físicas ao ar livre em cidade do interior de Minas. (Google acadêmico)</p>	<p>Investigar o perfil dos praticantes de atividade física ao livre em uma cidade do interior de Minas Gerais.</p>	<p>Pesquisa de campo utilizando um questionário contendo 19 perguntas sobre atividade praticada, frequência, objetivos e dados referentes a prescrição e acompanhamento dessas atividades praticadas.</p>	<p>Do total, a maioria, (68,44%) corre e 27,84% iniciaram a atividade para melhorar o condicionamento físico, sendo que 61,5 % não possuem orientação de um profissional de Educação Física e 65,49 % não tenham tido lesões relacionadas à prática de corrida ou caminhada. A maior parte dos entrevistados (61,06 %) se sentem inseguros no local em que realizam a prática.</p>
<p>MACHADO, OLIVEIRA, DELLAMONICA, TOMÉ. (2020)</p>	<p>Exercício físico na academia ao ar livre. (Google acadêmico)</p>	<p>O objetivo deste estudo foi identificar os possíveis benefícios do exercício físico na “Academia Ao Ar Livre” e a melhora da qualidade de</p>	<p>Para o desenvolvimento dessa pesquisa, foram selecionados 13 indivíduos do gênero feminino, idade entre 30 e 60 anos,</p>	<p>O estudo mostrou que os testes de índice de massa muscular e circunferência do abdômen não obtiveram significância, visto que o teste</p>

		<p>vida dos indivíduos do programa “MOVIGUAÇU”.</p>	<p>sedentárias, residentes da cidade de Mogi Guaçu/SP, submetidas aos testes de flexibilidade sentar e alcançar, avaliação do índice de massa corporal, circunferência do abdômen e do quadril.</p>	<p>de circunferência do quadril e banco de Wells obteve significância estatística, sendo o banco de Wells com o aumento de 47,5%, apresentando melhoria expressiva no nível de flexibilidade dos indivíduos.</p>
<p>ALECRIM. (2020)</p>	<p>Uma análise sobre a essencialidade das academias e possíveis alternativas para a prática de exercícios. (Google acadêmico)</p>	<p>Analisar a essencialidade das academias e identificar alternativas para a contínua prática de exercícios físicos.</p>	<p>O estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica que é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.</p>	<p>Os benefícios do exercício físico são incontáveis, mas estes podem ser realizados em lugares e com formas diferentes. O que nos leva a afirmar que o essencial não é a academia, mas sim o exercício físico e existem inúmeras possibilidades de movimentação como treinos ao ar livre, em casa, com videogames entre outros.</p>

Estudos revelam que um dos motivos que acarretam um alto custo com medicamentos, internações hospitalares e consultas clínicas é a inatividade física, gerando prejuízos à economia da saúde, já que a inatividade física está intimamente relacionada com o acometimento por doenças crônicas que se colocam entre os principais integrantes dos custos totais em saúde pública. Um estudo de 2017 concluiu que a prática de atividade física de maneira contínua e regular, pode propiciar uma maior autonomia para o desempenho das atividades diárias e uma melhor qualidade de vida, em contrapartida a inatividade física pode gerar grandes prejuízos, acelerando o decréscimo de sua capacidade funcional, tornando o indivíduo mais dependente, incapacitando-o para as atividades do dia a dia. Os resultados obtidos mostram o quanto o exercício físico de modo geral é importante e como pode ser perigosa a falta do mesmo. ^{14, 15}

Durante o início da pandemia da Covid-19 em 11 de março de 2020, os órgãos de saúde preocupados com a ação do vírus, estudaram e deram à população mundial algumas recomendações a serem seguidas, como o uso de máscara que cobrisse o nariz e a boca, o uso de álcool para higienização das mãos, ficar em casa e evitar lugares fechados ou com grande quantidade de pessoas, tais recomendações se mostravam eficientes para combater o contágio do vírus, porém surgiram alguns problemas além do vírus em si, muitos desses problemas decorrentes da recomendação de ficar em casa. Ficar confinado pode intensificar os comportamentos sedentários além de contribuir com o surgimento e agravamento da ansiedade e da depressão. Sabendo disso é de suma importância que a população seja conscientizada sobre a importância de reduzir comportamentos sedentários durante períodos de isolamento social. ^{16,}
17

Estudos pontam uma preocupação com o aumento da inatividade física e do comportamento sedentário no Brasil em decorrência do isolamento da covid-19. Os pesquisadores e entidades governamentais se mostraram em grande parte favoráveis à continuidade das práticas de exercício e de atividade física visando diminuir os níveis de inatividade física e comportamentos sedentários, além de ações de promoção à saúde, mantendo-se logicamente, todos os cuidados essenciais como o uso de máscara, distanciamento social e o uso de ambientes ao ar livre já que espaços fechados são pouco convidativos para a prática de atividade física nesse momento pandêmico. A manutenção da atividade física gera benefícios muito além do físico em si, benefícios sociais e psicológicos são notados mesmo quando é necessário adaptar as práticas aos locais e ao distanciamento social segundo as recomendações dos órgãos de saúde. Além de fortalecer a imunidade, se manter ativo é essencial para a saúde física, mental e social. ^{16, 17} Tendo em vista esses dados, pode-se afirmar que políticas públicas devem ser implementadas para que a população possa ter acesso a projetos de incentivo à atividade física.

As academias ao ar livre (AAL) surgiram baseadas na lei 8.080 art.2º, sendo assegurado

que a saúde é um direito fundamental do ser humano devendo o estado promover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício, e da promulgação da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, de acordo com o art. 6º, asseguram que o esporte, o lazer e a saúde passam a ser direitos sociais de todo cidadão. Em vista disso é observado o surgimento de programas de promoção a saúde dedicados a população, visando gratuidade, fácil acesso e também o lazer. Devido a este fator, vem aumentando a implantação de programas como o AAL com o objetivo de incentivar a população a ter uma vida fisicamente mais ativa, promovendo assim a queda nos níveis de inatividade física e sedentarismo e mais qualidade de vida e saúde.^{18, 19}

As AAL são equipamentos dispostos em espaços públicos de livre acesso, visando incentivar a pratica regular de atividade física pela população de forma gratuita, se mostrando ser uma excelente opção custo benefício. O projeto AAL é de grande importância para a manutenção do bem estar físico da população de modo geral, instaladas nos espaços públicos com uma ideia de promoção a saúde da população a princípio da 3º idade, mas, são ambientes frequentados por uma totalidade popular.^{18, 19}

Analisando estudo de pesquisa de campo, podemos obter inúmeros dados como por exemplo, traçar um perfil dos usuários predominantes nesses ambientes, como por exemplo em Boa Vista – RR, investigou-se o perfil predominante dos usuários quanto a: sexo; idade; cor da pele; estado civil; renda salarial; tempo de frequência; percepção de importância desses espaços. Resultados julgados como relevantes em relação as AAL serem uma opção com um bom custo benefício para a população que utiliza tais espaços. Foi investigado também a prevalência de patologias acometidas a estes.²⁰

Em um estudo de 2019, foi relatado que 90% das pessoas que frequentavam as AAL relataram não serem fumantes, os autores fizeram associação a um estudo de 2010 em que 92% dos usuários relataram não serem fumantes, assim apontando para uma associação direta entre o habito de fumar e a inatividade física, sendo que fumantes apresentam 50% mais de risco de serem inativos no tempo de lazer.²⁰

Um estudo publicado no ano de 2017, realizado na cidade de Teresina – PI, analisou algumas variáveis comportamentais e de saúde dos usuários das AAL, um dado importante obtido foi que dos sujeitos avaliados 65,6% afirmaram possuir pelo menos uma doença crônica diagnosticada pelo médico. O estudo também revelou que o principal motivo que leva os usuários a utilizarem os espaços de AAL está relacionado as questões de obtenção ou manutenção da saúde 50,6%, mostrando que a população tem uma consciência que exercícios físicos podem ser uma boa opção para promoção e manutenção da saúde.¹⁴ Analisando esses ambientes como uma excelente alternativa para realização de atividades físicas, podemos encontrar falhas nesse projeto. Uma falha encontrada seria a falta da presença de um profissional

de educação físicas nesses espaços.

Um estudo publicado no ano de 2017, investigou a importância do profissional de educação física nesses espaços de AAL, 96,4% dos frequentadores entrevistados relataram sentir falta do acompanhamento do profissional de educação física nos ambientes de AAL. O professor é visto como essencial por promover segurança e cuidado com essa busca de melhoria do estilo de vida e saúde. Encontra-se na literatura estudos que apontam a falta orientação e informações necessárias para o bom funcionamento desses espaços e o seu melhor aproveitamento, mostrando uma fragilidade nessa política pública de promoção a saúde. O estudo conclui que os participantes de modo geral são os seus próprios professores nesse ambiente, porém professores com atitudes muitas vezes errôneas e que aumentam o risco de desenvolverem lesões articulares e musculares na maioria das vezes por excesso de trabalho. Em contra partida, um estudo publicado em 2020, trouxe os dados de que 50% dos entrevistados relataram não procurarem o auxílio e orientação de um profissional, 19,62% dos entrevistados relataram buscar informações em sites especializados e 18,99% buscaram por informações em vídeos no YouTube ou Facebook, mostrando um certo desinteresse por parte dos indivíduos. ^{18, 21, 22}

Benefícios físicos são relatados mesmo que de forma lenta, com a utilização desses espaços. Um estudo publicado no ano de 2018, avaliou a percepção da qualidade de vida de idosos frequentadores das AAL. A percepção da qualidade de vida apontou alta pontuação para praticantes das AAL e caminhada ao ar livre. Esse estudo enfatiza ainda mais a importância desses espaços, mostrando que seus usuários notam uma melhora significativa na qualidade de vida embora muitas vezes essa melhora seja percebida de forma lenta, mostrando que grande parte dos usuários são assíduos e fieis as suas práticas físicas nesses ambientes. Um estudo publicado em 2017 afirma que 98,7% das pessoas usuárias desses espaços que foram entrevistadas, relataram terem obtido algum benefício relacionado as práticas, sendo que 68,1% relataram terem diminuído consideravelmente as dores corporais, além de melhora na disposição 34,9%, saúde como um todo 27,0% e o controle/redução de peso se mostrou relevante com relatos de 27,0% dos usuários. ^{11, 14}

Algumas recomendações de segurança são adotadas para que a população faça uso desses ambientes com uma margem de segurança tranquila, evitando problemas decorrentes do possível mau uso dos equipamentos, acidentes com crianças que brincam nesses espaços, lesões causadas por uso indevido dos aparelhos e fatores externos como diminuir as chances de obtenção do vírus da Covid-19 levando em consideração que ainda não vencemos de fato tal mal. Autores enfatizam quais cuidados devem ser tomados, sempre que necessário, os usuários devem buscar por orientação profissional para sanar dúvidas e direcioná-los a uma atividade segura e eficaz evitando traumas, lesões e afins. Tendo em vista que a saúde e o lazer é um direito de cada cidadão assegurado pelo estado, é dever do estado elaborar e colocar em prática políticas

públicas que viabilizem a presença de um profissional de educação física nesses ambientes de práticas de exercício como as AAL, tendo em vista que o uso gratuito é um dos principais pontos desse projeto. ^{16, 17, 18, 23}

Em relação ao momento pandêmico em que a população atual atravessa, medidas de prevenção devem ser tomadas por parte dos usuários como fazer o uso de máscara e álcool em gel, evitar os lugares em horários que existem grande fluxo de usuários. Em relação aos órgãos de saúde, deve se optar por disponibilidade de agentes que orientem esses praticantes sobre regras de proteção e disponibilização de máscara e álcool. Limitar o horário de funcionamento e diminuir a capacidade máxima também seria uma forma eficiente de conter a proliferação viral. ^{16, 17, 18, 23}

É essencial que as pessoas saiam de casa para o lazer, afim de evitar problemas psíquicos e sociais como ansiedade e depressão, mas é necessário que a população esteja consciente de que medidas de proteção individual e social sejam tomadas a fim de minimizar os riscos, que haja investimentos públicos sobretudo em relação aos direitos ao lazer, à saúde, à educação, à cultura e à mobilidade urbana. ^{16, 17, 23}

Quanto a qualidade de vida, um estudo avaliou indivíduos sedentários que foram submetidos a exercícios ao ar livre no período de um mês, o presente estudo mostrou que são notadas melhoras significativas na flexibilidade e na redução da circunferência antropométrica do quadril, medida esta que se relaciona intimamente com a menor prevalência nos indicadores de risco de doenças cardiovasculares. Para medidas antropométricas, IMC, massa corporal e circunferência do abdômen, não houve resultados significativos, porém, não se pode descartar que os participantes obtiveram uma leve redução nos índices. ²⁴

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A educação física cada dia mais vem ganhando espaço como uma área de grande relevância da saúde pública, mostrando sua importância para a população no controle das doenças crônicas, bem estar físico, mental e qualidade de vida. Políticas públicas visando diminuir os níveis de sedentarismo e inatividade física são de suma importância e devem ser vistas como uma questão de prioridade, em contrapartida, os projetos já existentes, embora eficazes, podem apresentar falhas significativas que pode acarretar em problemas aos usuários.

A falta de um profissional nos ambientes de AAL é vista como um dos pontos mais negativos, o clima desfavorável também é um fator negativo encontrado nesses ambientes em que dificilmente será capaz de controlá-lo, embora tenham esses aspectos negativos, frequentar

esses espaços se mostrou eficaz quanto ao alívio de dores, disposição, lazer, melhora no condicionamento físico e melhora no sono.

6 REFERÊNCIAS

1. ROSCHEL, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 53-65, 2011.
2. 2019CAMPOS, Ana Cristina., **IBGE: 40,3% DOS ADULTOS SÃO CONSIDERADOS SEDENTÁRIOS NO PAÍS.** Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil>. Acesso em: 08 de novembro de 2021.
3. LUCENA, AMÓSIO ROBERTO. A NECESSIDADE DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE (AAL). 2016.
4. THOMPSON, W. R., **FACSM WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2021.** Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2021/01000/Worldwide_Survey_of_Fitness_Trends_for_2021.6.aspx?context=FeaturedArticles&collectionId=1. Acesso em: 09 de novembro de 2021.
5. THOMPSON, W. R., **FACSM WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2020.** Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2019/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2020.6.aspx. Acesso em: 09 de novembro de 2021.
6. FURTADO, Hélio Lemos et al. Perfil físico-funcional e psicológico de idosos frequentadores do Rio Ar Livre. **ConScientiae Saúde**, v. 18, n. 1, p. 57-64, 2019.
7. MIRANDA, Érica S. et al. Efeitos de um programa de exercício físico ao ar livre em diabéticos e hipertensos atendidos em um núcleo de apoio à saúde da família de Lagoa da Prata-MG. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 11, n. 65, p. 164-172, 2017.
8. BORSOI, Eduarda et al. Estado de humor de idosas durante a prática de exercício físico em diversas condições ambientais. **ConScientiae Saúde**, v. 18, n. 1, p. 125-131, 2019
9. PURIM, Kátia Sheylla Malta; LEITE, Neiva. Fotoproteção e exercício físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, p. 224-229, 2010.
10. DE LIMA, Fabio Luis Ribeiro. Percepção do esforço em idosos nas academias ao ar livre. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 7, n. 37, p. 7, 2013.

11. ANDRADE, Natalia Cristina et al. Qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academias ao ar livre em parque a céu aberto. In: **Colloquium Vitae. ISSN: 1984-6436**. 2018. p. 54-59.
12. GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.
13. SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.
14. MICALI, Pollyanna Natalia et al. Academias ao ar livre: expectativa ou realidade na promoção de saúde? **ConScientiae Saúde**, v. 18, n. 3, p. 376-388, 2019.
15. FERMINO, Rogério Cesar; REIS, Rodrigo Siqueira; CASSOU, Ana Carina. Fatores individuais e ambientais associados ao uso de parques e praças por adultos de Curitiba-PR, Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 14, p. 377-389, 2012.
16. IBIAPINA, Ana Regina Leão et al. Caracterização dos usuários e do padrão de uso das academias ao ar livre. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 4, 2017.
17. PASA, Pablo. Os benefícios na saúde com atividades físicas: uma revisão literária. **Biodiversidade**, v. 16, n. 1, 2017.
18. NOGUEIRA, Carlos José et al. Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. 2020.
19. MATTOS, Samuel Miranda et al. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-12, 2020.
20. OLIVEIRA, Pollyanna Moraes; GHAMOU, Ali Kalil. A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ORIENTAÇÃO DOS EXERCÍCIOS E PREVENÇÃO DE LESÕES EM ACADEMIAS AO AR LIVRE. **Vita et Sanitas**, v. 11, n. 2, p. 94-104, 2017.
21. BATISTA, Rodrigo Santos. Análise das condições térmicas em praças públicas e sua relação com a população idosa praticantes de exercícios físicos na cidade de João Pessoa/PB. 2021
22. PIRES, Gilberto Pivetta et al. O que diz o perfil dos frequentadores das academias ao ar livre de Boa Vista-RR sobre a relação lazer, saúde e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 6, n. 2, p. 72-95, 2019.
23. LUCENA, AMÓSIO ROBERTO. A NECESSIDADE DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE (AAL). 2016.
24. DE ALMEIDA, Elaine Cristina; PENONI, Alvaro Oliveira. Perfil dos praticantes de atividades físicas ao ar livre em cidade do interior de Minas Gerais. **RBPFE-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 14, n. 91, p. 372-381, 2020.

25. NECA, Bruno Rodrigues; RECHIA, Simone. Ficar em Casa ou Ocupar os Espaços de Lazer ao Ar Livre?: Reflexões e Possibilidades para uma Apropriação Segura dos Diferentes Espaços Públicos de Lazer em Tempos de Pandemia. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 23, n. 4, p. 471-509, 2020.
26. MACHADO, Almir Santana et al. EXERCÍCIO FÍSICO NA ACADEMIA AO AR LIVRE. **Revista Faculdades do Saber**, v. 5, n. 09, 2020.