



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

EFEITOS DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE NA PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE: REVISÃO DE LITERATURA

Rannah Leslye Lima Dantas,

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

rannah.dantas@aluno.unifametro.edu.br

Francisco Erley Santana Albuquerque,

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

Francisco.albuquerque71@aluno.unifametro.edu.br

Denise Moreira Lima Lobo,

Docente – Centro Universitário Fametro – Unifametro

Denise.lobo@professor.unifametro.edu.br

Patrícia da Silva Taddeo,

Docente – Centro Universitário Fametro – Unifametro

Patrícia.taddeo@professor.unifametro.edu.br

Thais Teles Veras Nunes,

Docente – Centro Universitário Fametro – Unifametro

Thais.nunes@professor.unifametro.edu.br

Natália Aguiar Moraes Vitoriano

Docente – Centro Universitário Fametro – Unifametro

Natalia.vitoriano@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Processo de Cuidar

Encontro Científico: VIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: As políticas públicas estão em desenvolvimento contínuo para proporcionarum maior cuidado da população frente à sua saúde e bem-estar. O projeto academia ao ar livre tem como intuito trazer um melhor acesso ao lazer, combater o sedentarismo e as doenças crônicas através da prática de atividades físicas. Melhorando assim, a qualidade de vida da

população através do uso correto e adequado desses equipamentos, e seguindo as devidas orientações impostas pelo profissional de saúde. Além disso, proporciona momentos de socialização e conscientização sobre a forma correta de utilizar os equipamentos e de manter a integridade do ambiente. **Objetivos:** Evidenciar os principais efeitos das academias ao ar livre na promoção e prevenção da saúde, de acordo com a literatura científica. **Métodos:** Trata-se de uma revisão literária, utilizando-se de dados encontrados na plataforma Scielo e PubMed. Os critérios de inclusão estavam relacionados aos efeitos da utilização das academias ao ar livre, publicações de 2012 a 2020 com resultados obtidos na utilização desse espaço, utilizando descritores como exercício físico, política de saúde e sedentarismo. Foram encontrados 10 estudos, onde 5 foram excluídos, pois não entraram nos critérios de inclusão, restando assim 5 artigos para construção desta pesquisa. **Resultados:** Com a implantação das academias de rua, diversos benefícios foram desencadeados, dentre eles: diminuição no número de quedas, melhora na qualidade de vida e combate a doenças crônicas. Cabe ao profissional de saúde, assim como, o fisioterapeuta estar sempre garantindo orientações educativas à população, a fim de buscarem a prática de exercícios regulares e a prevenção de possíveis quedas e lesões graves. Realizar exercícios ao ar livre estimula os sentidos, contribui para uma maior motivação durante a realização da atividade, como também, estimula aspectos psicológicos, combatendo assim a depressão e a ansiedade. Portanto, as academias apresentam-se como uma alternativa clara, fácil e viável, proporcionando o bem-estar e qualidade de vida. Além disso, a prática de atividade física atende também a necessidade social pela acessibilidade e respeito à sustentabilidade. E com a ocupação de espaços públicos de lazer e recreação, como por exemplo, as praças e parques, as pessoas estão não somente em contato com outras, bem como com a natureza, conscientizando-se da necessidade de preservá-la. **Conclusão/Considerações finais:** Notam-se grandes benefícios a saúde da população com a utilização desses aparelhos, pensando na melhora da qualidade de vida da comunidade ao ar livre, além de orientar e educar a população por meio da atuação de um fisioterapeuta e demais profissionais de saúde. **Referências:**

1. GONÇALVES, Milaine Lorena; DUARTE, Regiane Cristina. **Academia ao ar livre: Ampliando Possibilidades.** Revista Científica da Federação Internacional de Educação Física. V. 84. Article II. Bahia, 2014. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/4513/8826>>. Acesso em: 9 out. 2020.
2. MATHIAS, Naegeli Gomes et al. **Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Paraná, 2018. Disponível em:



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892019000200222&lng=en&nrm=iso>.

Acesso em: 5 out. 2020.

3. RAMALHO, Ricardo Cezar et al. **Academia ao ar livre como estratégia para promoção de saúde da população da terceira idade.** Revista de iniciação científica e extensão-REIcEn, Goiás, 2018. Disponível em: <<https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/download/73/38/66>>. Acesso em: 6out.2020.

4. ZAMAI, Carlos Aparecido. **Resultados alcançados através da prática de exercícios físicos em academia ao ar livre em diversas localidades.** Revista Saúde e Meio Ambiente. Três lagoas, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/8193>>. Acesso em: 7out. 2020.

5. NOGUEIRA, R.S. ; FERNANDES, V.L.C. **O ESPAÇO SAÚDE E LAZER: a academia ao ar livre em questão.** Disponível em:< https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RENATO_NOGUEIRA.pdf>.
Acesso em 5 out.2020

Palavras-chave: Exercício físico; Política de saúde; Sedentarismo.