



SUSTENTABILIDADE E SAÚDE PÚBLICA: A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS AO AR LIVRE

Layana Caroline Ferreira Moura¹

Marichel de Sousa Ribeiro Rodrigues¹

Patrícia da Silva Taddeo²

Natália Bitar da Cunha Olegário²

Naiana Gonçalves de Bittencourt Vieira²

Natália Aguiar Moraes Vitoriano²

¹Discente do Curso de Fisioterapia-Centro Universitário Fametro - Unifametro

²Docente do Curso de Fisioterapia-Centro Universitário Fametro-Unifametro

layana.barroso@aluno.unifametro.edu.br

marichel.rodrigues@aluno.unifametro.edu.br

Área Temática: Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável

Encontro Científico: IX Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Introdução: As Academias ao Ar Livre foram implementadas há mais de 10 anos no país, com o intuito de promover sustentabilidade em espaços públicos, maior interação social e diminuição do sedentarismo na população brasileira. São vários os benefícios ligados à prática de exercícios físicos, seja aumento da força muscular, melhora da qualidade de vida e otimização da aptidão física. Entretanto, a adesão engloba vários fatores, sendo eles a disponibilização de um local adequado, acompanhamento contínuo por profissionais de saúde, conforto e segurança. **Objetivo:** Analisar os efeitos da implementação do Programa Academia ao Ar Livre na promoção de saúde e sustentabilidade. **Métodos:** Foi realizado uma revisão integrativa durante o mês de setembro de 2021. A busca foi realizada nas bases de dados Pubmed, Scielo e Google acadêmico. Foram incluídos artigos dos últimos 05 anos, em português ou inglês, sem restrição quanto ao desenho do estudo. Os critérios de exclusão relacionaram-se a artigos não disponibilizados de forma gratuita. **Resultados:** Após a leitura na íntegra, 10 artigos foram selecionados para compor esta revisão. Os benefícios da utilização das Academias ao ar livre foram vários, principalmente no âmbito da promoção de qualidade de vida em idosos e controle de doenças crônicas. Ainda há desafios a serem enfrentados na gestão das academias, visto que, não existe, na maioria das cidades, acompanhamento regular de educadores físicos ou fisioterapeutas, além da baixa manutenção das praças e aparelhos. **Conclusão:** São necessários mais estudos para determinar políticas públicas eficazes na gestão das academias e educação em saúde da comunidade.

Palavras-chave: Indicadores de Desenvolvimento Sustentável; Promoção da Saúde; Academias de Ginástica; Exercício físico.



INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Promoção da Saúde e o Plano de Enfrentamento das Doenças e Agravos Não Transmissíveis, através do programa Academia da Saúde, buscaram implementar ações que iram promover saúde através do exercício físico na comunidade (MICALI et al., 2019, p .377).

O aumento da expectativa de vida e do número de portadores de doenças crônicas, trouxe a necessidade de estratégias de saúde pública para promover maior qualidade de vida. A ciência aponta um papel fundamental da atividade física no tratamento e prevenção de várias doenças (MACHADO; OLIVEIRA; DELLAMONICA; TOMÉ, 2020, p. 590).

O Programa Academia ao Ar Livre (AAL) foi implementado em meados de 2008. Desde então, o número de cidades brasileiras que a adotaram cresceu consideravelmente nos últimos anos. Elas estão localizadas em espaços públicos, praças, parques e complexos esportivos. O objetivo é estimular a população a sair do sedentarismo (SILVA; SOUZA; STAREPRAVO, 2020, p. 2). As AAL podem favorecer a prática de exercícios físicos sendo gratuitas e acessíveis à toda a população. Além disso, sua localização pode incentivar a comunidade a exercer o seu papel de preservação do meio ambiente (OLIVEIRA, 2015, p. 2; KNEUBUEHLER; MUELLER, 2016, p. 664).

O interesse em realizar esta pesquisa foi relacionado a identificação das principais dificuldades enfrentadas pelos municípios após a implementação das AAL. A literatura aponta que a prática de exercícios em espaços abertos promove bem-estar mental e social, atua na diminuição de doenças metabólicas, facilita a interação em grupo, e pode aumentar a qualidade de vida dos indivíduos (ANDRADE et al., 2018; MATHIAS et al.,2019, p. 223).

A relevância também está relacionada à sustentabilidade, visto que, promove arborização, diminui os impactos da poluição e procura aumentar a acessibilidade (SILVEIRA et al., 2018, p. 4). Portanto, o objetivo deste trabalho foi analisar os efeitos da implementação do Programa Academia ao Ar Livre na promoção de saúde e sustentabilidade.



METODOLOGIA

Este é um estudo do tipo revisão integrativa, desenvolvido durante o mês de setembro de 2021. Foram realizadas buscas nas bases de dados da Pubmed, Scielo e Google Acadêmico, através dos descritores: Indicadores de Desenvolvimento Sustentável; Promoção da Saúde; Academias de Ginástica.

Foram incluídos estudos dos últimos 05 anos, em português ou inglês, que estivessem relacionados ao tema. Não houve restrições quanto ao desenho do estudo. Os critérios de exclusão foram relacionados a artigos que não estivessem disponibilizados de forma gratuita. Foram encontrados 52.104 resultados nas bases de dados. Após a aplicação do filtro, ficaram 18.040 estudos.

A revisão seguiu as seguintes etapas: formulação da questão norteadora, seleção dos estudos através do título e resumo, seleção após leitura na íntegra, extração dos dados, interpretação e discussão dos resultados, revisão do conhecimento adquirido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Houve uma heterogeneidade de estudos encontrados, resultando ao final, 10 artigos incluídos para esta revisão. As evidências apontam que a motivação de exercícios físicos está relacionada aos aspectos biológicos, cognitivos e sociais do indivíduo. Além disso, a aderência a longo prazo é um processo lento que vai se consolidando aos poucos (ZAMAI, 2019, p. 42).

O acesso às áreas de lazer e espaços públicos abertos aumentam a chances de prática de pelo menos caminhada. A inatividade física está relacionada ao nível socioeconômico, que está ligado ao índice de vulnerabilidade social e índice de exclusão social (ZANONI, 2017, p. 95).

Uma AAL geralmente é formada por equipamentos recomendados para maiores de 12 anos, que podem ser utilizados com o intuito de fortalecimento muscular global, otimização do sistema cardiorrespiratório e coordenação motora (CASTRO E SILVA, 2020, p. 20-23), conforme apresentado na imagem 01.

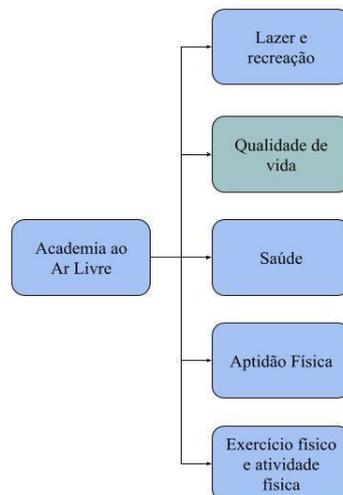
Imagem 01: Academia ao ar Livre



Fonte: Google Imagens.

Existem vantagens e desvantagens ligadas à prática de exercícios na modalidade AAL. Dentre as vantagens, temos a promoção de saúde, principalmente para indivíduos idosos ou portadores de doenças crônicas não transmissíveis, oferecimento de lazer e recreação, além de melhorias na aptidão física dos praticantes (*Imagem 2*). Contudo, ainda são escassas as cidades que disponibilizam profissionais de Fisioterapia ou Educação Física para acompanhar o público (TRINDADE, 2015, p. 5-8).

Imagem 2: Conceitos ligados às Academias ao Ar Livre



Fonte: Os autores, baseado em REIS, 2017, p. 13

O uso inadequado dos equipamentos pode predispor às lesões músculo esqueléticas. O espaço aberto, frequentado por crianças, pode trazer riscos de acidentes. A implantação de



políticas públicas que promovam saúde através de exercício físico precisa englobar também as práticas de educação em saúde por profissionais qualificados (MICALI et al., 2020, p. 384-386).

A precariedade no estado de conservação e baixa manutenção dos equipamentos é outro aspecto que precisa ser revisado (CASTAÑON et al., 2016, p. 3, DO NASCIMENTO MOURA et al., 2020, p. 92). As ações voltadas para o incentivo á práticas saudáveis nas praças públicas devem garantir segurança, conforto e boa conservação dos materiais. Apesar de ter mais de 10 anos de utilização, as AAL ainda são um desafio para os gestores do Sistema Único de Saúde (DE MORAIS et al., 202, p. 364).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A implementação das Academias ao Ar livre trouxe impacto sobre a sustentabilidade e saúde pública. Estudos apontam a sua importância na manutenção da qualidade de vida, principalmente em idosos. Otimizou a acessibilidade, permitiu maior convívio social e pôde abranger até a população em situação econômica mais vulnerável.

Entretanto, desafios têm sido enfrentados na gestão destes locais. A falta de profissionais qualificados para promover educação em saúde e baixa manutenção em algumas regiões do país são aspectos que precisam ser melhorados urgentemente. Mais estudos são necessários para possibilitar maior segurança, conforto e adesão à prática regular de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

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.

CASTAÑON, José Alberto Barroso et al. Academias ao Ar Livre: uma análise dos espaços públicos. **Blucher Engineering Proceedings**, v. 3, n. 3, p. 126-137, 2016.

CASTRO E SILVA, Renan Sena. **AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO DO IDOSO NO USO DE EQUIPAMENTOS DE GINÁSTICA AO AR LIVRE**, 2020. Disponível em: [http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/16000/1/RENAN SENA DE CASTRO E SILVA – DISSERTAÇÃO %28PPGDesign%29 2020.pdf](http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/16000/1/RENAN%20SENA%20DE%20CASTRO%20E%20SILVA%20-%20DISSERTAÇÃO%2028PPGDesign%29%202020.pdf).

DE MORAIS, Josimar Florêncio et al. Fatores que influenciam a não utilização das Academias ao Ar Livre na cidade de Apucarana-PR. **Revista de Atenção à Saúde (ISSN 2359-4330)**, v. 19, n. 68, 2021.

DO NASCIMENTO MOURA, Maycom et al. ACADEMIAS AO AR LIVRE: PERCEPÇÕES DOS USUÁRIOS E RELAÇÃO COM O SERVIÇO DE SAÚDE. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 24, n. 2, 2020.



MACHADO, Almir Santana et al. EXERCÍCIO FÍSICO NA ACADEMIA AO AR LIVRE. **Revista Faculdades do Saber**, v. 5, n. 09, 2020.

MATHIAS, Naegeli Gomes et al. Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, p. 222-228, 2019.

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.

MUELLER, Denise; KNEUBUEHLER, Peter Alexandre. Aplicação e análise dos efeitos de sessões de exercício físico aeróbico e de resistência aplicada na academia ao ar livre no controle da hipertensão arterial. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 10, n. 61, p. 663-669, 2016.

OLIVEIRA, Diego Marafija De. Academia ao Ar Livre como política pública de esporte: um estudo sobre participantes desse formato específico de academia na cidade de Santa Maria-RS. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, [S. l.], v. 8, n. n.47, p. 1-17, 2014. Disponível em: [file:///C:/Users/Jacqueline Andrade/Downloads/649-2953-1-PB.pdf](file:///C:/Users/Jacqueline%20Andrade/Downloads/649-2953-1-PB.pdf).

ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO, ESPORTES, RECREAÇÃO E LAZER NA CIDADE DE ARIQUEMES - RO, 2017. Disponível em: [https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/1261/1/REIS%2C J. C. J. - ESTUDO DAS PRAÇAS COMO ESPAÇOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA%2C EXERCÍCIO FÍSICO %5B...%5D.pdf](https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/1261/1/REIS%2C%20J.%20C.%20J.%20-%20ESTUDO%20DAS%20PRAÇAS%20COMO%20ESPAÇOS%20PARA%20PRÁTICA%20DE%20ATIVIDADE%20FÍSICA%20EXERCÍCIO%20FÍSICO%20%5B...%5D.pdf).

SILVA, Temistocles Damasceno; DA SILVA SOUZA, Saú; STAREPRAVO, Fernando Augusto. Academia da Saúde, Academia da Cidade e Academia ao Ar Livre nas agendas política e governamental dos estados brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-6, 2020.

SILVEIRA, Martha HD et al. ACESSIBILIDADES NAS ACADEMIAS DE GINASTICAS AO AR LIVRE NA CIDADE DE PATO BRANCO-PR. **Revista Técnico-Científica**, n. 13, 2018.

SULZBACK, Fladimir; BIANCHINI, Patrícia Dall'Agnol; BRUTTI, Tiago Anderson; GARCÊS, Solange Beatriz Billig. **ACADEMIA AO AR LIVRE EM CRUZ ALTA-RS: POSSIBILIDADES DE PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA OS IDOSOS, 2010.** Disponível em: [https://home.unicruz.edu.br/mercosul/pagina/anais/2018/6 - I Seminário de Práticas Socioculturais/Resumos Expandidos/ACADEMIA AO AR LIVRE EM CRUZ ALTA-RS POSSIBILIDADES DE PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA OS IDOSOS.pdf](https://home.unicruz.edu.br/mercosul/pagina/anais/2018/6%20-%20I%20Seminário%20de%20Práticas%20Socioculturais/Resumos%20Expandidos/ACADEMIA%20AO%20AR%20LIVRE%20EM%20CRUZ%20ALTA-RS%20POSSIBILIDADES%20DE%20PRÁTICAS%20DE%20EXERCÍCIOS%20FÍSICOS%20PARA%20OS%20IDOSOS.pdf).

TRINDADE, Carlos Santana. **Academia ao ar livre e a percepção de qualidade de vida de idosos.** 2015. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

ZAMAI, Carlos Aparecido. Resultados alcançados através da prática de exercícios físicos em academia ao ar livre em diversas localidades. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 9, n. 3, p. 41-49, 2019.

ZANONI, Eliza. UTILIZAÇÃO DA ACADEMIA AO AR LIVRE EM REGIÃO OESTE DE BELO HORIZONTE COMO FORMA DE OBTENÇÃO DE SAÚDE. **Revista Ciência Contemporânea**, v. 1, n. 2, p. 94-105, 2017.