

O ESPAÇO SAÚDE E LAZER: A ACADEMIA AO AR LIVRE EM QUESTÃO

RESUMO

O tema do presente artigo é o espaço saúde e lazer: a academia ao ar livre em questão. Neste aspecto, a prática de alguma atividade física vem sendo pauta presente em vários estudos realizados na atualidade e que por conta disso merece especial atenção no sentido de se entender a forma como esta prática vem acontecendo, nos espaços que são cedidos e construídos para essa finalidade, ou seja, no usufruto da apropriação dos espaços de lazer, com perspectivas de qualidade de vida coletiva. Assim sendo, o artigo tem como objetivo geral diagnosticar a realidade da academia ao ar livre denominada "Saúde e Lazer". Em relação aos objetivos específicos são: a) analisar as principais características relacionadas à utilização de espaços livres para promoção de saúde e lazer; b) descrever os benefícios do referido espaço, para qualidade de vida da comunidade de Nogueira, no município de Alvarães – AM, e c) identificar como se dá a atuação dos profissionais neste espaço. Trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter qualitativo e descritivo. Desta forma, verifica-se que o projeto academia ao ar livre vem trazendo à ideia de levar aos indivíduos sedentários ou que nunca praticaram nenhuma atividade física, a poderem praticar exercícios diariamente, agregando o lazer a prática de atividades físicas e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Academia. Qualidade de Vida. Saúde.

THE HEALTH AND LEISURE SPACE: THE OUTDOOR GYM IN DISCUSSION

ABSTRACT

The subject of this article is health and leisure: the outdoor gym in question. In this respect, the practice of some kind of physical activity has been the subject of a number of current studies and, as a result, deserves special attention in order to understand how this practice is taking place in the spaces that are provided and built for this purpose, in other words, in the appropriation of leisure spaces for the purpose of collective quality of life. Therefore, the general objective of this article is to diagnose the reality of the outdoor gym called "Saúde e Lazer" (Health and Leisure). The specific objectives are: a) to analyze the main characteristics related to the use of open spaces to promote health and leisure; b) to describe the benefits of this space for the quality of life of the community of Nogueira, in the municipality of Alvarães - AM; c) to identify how professionals work in this space. This is a qualitative and descriptive field study. In this way, we can see that the outdoor gym project has brought the idea of getting sedentary individuals or those who have never practiced any physical activity to be able to exercise daily, adding leisure to the practice of physical activities and contributing to improving quality of life.

Keywords: Gym. Quality of life. Health.

Submetido em: 05/05/2023 Aceito em: 13/05/2024 Publicado em: 19/08/2024

Jéssica Rodrigues de Souza
Secretaria de Estado de Educação e
Desporto Escolar, SEDUC,
Amazonas, Brasil
bellajhe@gmail.com



Esp. Elenilce da Silva Sutério
Secretaria de Estado e Qualidade de
Ensino do Amazonas, SEDUC, Brasil
silvaelenilce12316@gmail.com



Esp. Ana Carla Peres da Silva
Secretaria de Estado e Qualidade de
Ensino do Amazonas, SEDUC, Brasil
anacarlaperes10@gmail.com



Esp. Hélio Peres da Silva
Secretaria de Estado e Qualidade de
Ensino do Amazonas, SEDUC, Brasil
helio_bio@hotmail.com



Dr. Celso Rodrigues Sena
Universidade do Estado do
Amazonas, UEA, Brasil
celsorodriguessena@gmail.com



1 INTRODUÇÃO

Atualmente, pode-se notar que, apesar da crescente preocupação com a saúde e a qualidade de vida, nos últimos anos, percebe-se que as pessoas estão sempre muito atarefadas com empregos, estudos, tarefas domésticas, entre outras atividades, isso faz com que os indivíduos optem por uma atividade de lazer mais acessível e próximo de suas residências, como é o caso das academias ao ar livre (Stigger, 2022).

A implantação das academias ao ar livre, em praças e em determinados pontos da cidade, contribuiu para um melhor acesso da população ao lazer. Segundo Marcellino (2016), “o espaço de lazer de grande parte da população é dentro de suas residências em frente à televisão”, o que mudou para várias pessoas, após receberem um espaço para a prática de atividades físicas gratuitas próximas a suas casas.

Para Almeida (2017), as atividades físicas nas academias trazem diversos benefícios à saúde de seus usuários favorecendo o trabalho cardiovascular, a coordenação motora e o equilíbrio, que são capacidades motoras importantes, principalmente para os indivíduos da terceira idade, que é o público que mais frequenta as academias ao ar livre e que vem cada vez mais buscando seu espaço nesses locais.

Nesta perspectiva, conforme Nahas (2021), as academias passaram a ser o meio mais eficaz de se promover a atividade física que falta na vida diária do ser humano. Entretanto, não são todas as pessoas que podem pagar para utilizar uma academia particular, visto que no nosso município, não dispomos de uma academia estruturada, dessa maneira passaria a usufruir dos benefícios nas academias ao ar livre.

Em Alvarães, AM existe o projeto Academia ao Ar Livre, desenvolvido na comunidade de Nogueira, que vem trazendo a ideia de levar aos indivíduos sedentários, ou que nunca praticaram nenhuma atividade física, a poderem praticar exercícios diariamente, agregando o lazer à prática de atividades físicas e, assim, contribuir para a melhoria da qualidade de vida. Foi observando seus frequentadores que surgiu a curiosidade de saber como é que os frequentadores desses espaços utilizam os equipamentos ou se recebem alguma orientação profissional antes de começarem suas atividades.

A pesquisa se justifica em razão da relevância da temática para o meio acadêmico, científico e social, uma vez que todo assunto voltado à saúde, ao lazer e à qualidade de vida são constantes e demasiados, devendo ser analisados, discutidos pelos professores e demais profissionais ligados ao público-alvo.

2 LAZER, SAÚDE E ACADEMIA

2.1 Epistemologia conceitual e significativa do lazer

A palavra lazer é derivada do latim *licere*, que significa “ser lícito”, “ser permitido”. O conceito de lazer é difícil de explicar até por conta da distinção de conceitos entre os diversos autores desta área, por exemplo, conforme Alves e Carvalho (2020, p. 34):

O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais. [...] Um conjunto de atividades gratuitas, prazerosas, voluntárias e liberatórias, centradas em interesses culturais, físicos, manuais, intelectuais, artísticos e associativos, realizadas num tempo livre roubado ou conquistadas historicamente sobre a jornada de trabalho profissional e doméstica e que interferem no desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos.

Dessa forma, infere-se que o lazer pode ser entendido como uma maneira do indivíduo utilizar o seu tempo livre, dedicando-se a prática de atividades variadas que ele goste de fazer.

O lazer ganhou mais importância na Europa do século XIX, no período da chamada “sociedade industrial”, quando as condições de trabalho não possuíam o mínimo de dignidade em relação aos trabalhadores. Assim, esta discussão foi ganhando cada vez mais espaço na produção das pesquisas daquela época (Marcellino, 2016).

Segundo Magalhães (2022), o desenvolvimento do estudo do lazer na Europa está diretamente relacionado ao processo industrial, já no Brasil, embora também possa ser verificada a mesma relação, o assunto encontra-se mais vinculado a urbanização da vida nas grandes cidades.

Devido às atividades de lazer abrangerem uma grande variedade de estilos, foi criado algumas classificações para estas atividades. A classificação mais aceita é a que distingue o lazer em seis áreas fundamentais: os interesses artísticos, os intelectuais, os físicos, os manuais, os turísticos e os sociais (Alves; Carvalho, 2020).

Para Camargo (2018), primeiramente, tem-se os interesses artísticos, os quais abrangem todas as manifestações artísticas. Já os de interesses intelectuais buscam o contato com o real, a exemplo, a participação em cursos ou a leitura. Os de interesses físicos compreendem os exercícios físicos em sua totalidade, que parte desde o movimento até as diversas modalidades esportivas.

Aqueles de interesses manuais representam a capacidade de manipular objetos como o artesanato, a jardinagem, entre outras atividades que compreendem esse tipo de habilidade. Nos interesses turísticos, o que conta são as viagens, passeios, conhecer novos lugares. E por fim, nos de interesses sociais o que se busca é o relacionamento com as pessoas, o convívio social (Guedes, 2020).

2.2 O lazer e a academia ao ar livre

De acordo com Dantas (2016), o conceito mais geral de academia, encontrado nos dicionários, diz que esse é um local onde se ministra instrução. Na sociedade, têm-se academias de diversos tipos, desde as academias literárias até as que são objetos de estudo na produção deste trabalho, que são as academias como estabelecimentos destinados ao ensino e a prática de atividades físicas utilizando equipamentos específicos.

Segundo Brasil (2018), dentro da extensão desse conceito, encontra-se a academia ao ar livre, que se constitui de um conjunto de equipamentos semelhantes aos de musculação e alongamento encontrados nas academias particulares, com o objetivo de trabalhar todos os grupos musculares.

Conforme Skowronski (2014), a finalidade da academia ao ar livre é oferecer aos cidadãos a possibilidade de praticarem uma atividade física sem precisar pagar diretamente por isso. O público-alvo desse projeto é a grande parcela populacional que não dispõe de recursos financeiros suficientes para custear seu ingresso em academias particulares ou, que porventura, não as frequentam por motivos outros.

Os equipamentos encontrados nas academias ao ar livre são destinados à prática de atividades para indivíduos da terceira idade, embora possam ser utilizados por pessoas de várias faixas etárias, exceto por crianças, para se evitar acidentes e possíveis prejuízos à saúde desses sujeitos em fase de crescimento (Magalhães, 2022).

Para Guedes (2020), a prática regular de exercícios é muito importante, principalmente, para os indivíduos da terceira idade, visto que apresenta vários benefícios que se manifestam em todos os aspectos no organismo. Do ponto de vista musculoesquelético, pode-se observar a melhora na força e do tônus muscular e da flexibilidade, além do fortalecimento dos ossos e das articulações, também reduz os níveis de colesterol, diminui, em dezessete por cento, os riscos de um infarto e melhora a capacidade cardiopulmonar.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Conhecendo o método

Para alcançar os objetivos propostos no presente trabalho, optou-se por realizar uma pesquisa de campo, através da abordagem qualitativa, na qual o aspecto mais importante é compreender os fenômenos em sua complexidade e contradições, diferente da pesquisa quantitativa que se preocupa mais com a aplicação de leis e mensuração dos fenômenos (Chizzotti, 2019).

Em relação ao enfoque da fenomenologia, que, para Gil (2018, p. 47), representa uma reflexão sobre um fenômeno ou sobre aquilo que se mostra:

Fenomenologia é uma palavra constituída por duas outras, ambas de origem grega. “Fenômeno” significa aquilo que se mostra; não somente aquilo que se aparece ou parece. “Logia” deriva da palavra logos, que para os gregos tinha muitos significados: palavra, pensamento.

Conforme Chizzotti (2019), este método procura compreender o fenômeno interrogado, sem se preocupar com explicações e generalizações. Já para Gil (2018), este não deve ser empírico ou dedutivo, porém, deve ser descritivo, tendo como finalidade a descrição do fenômeno tal como ele se apresenta.

3.2 Coleta de dados

Segundo Chizzotti (2019), diante do fenômeno, o pesquisador deve deixar de olhar este de forma comum, mantendo a *epoché* fenomenológica, que quer dizer, despir-se dos preconceitos e pressupostos em relação àquilo que está interrogando.

Desta forma, sem usar um roteiro de referência, primeiramente; foi realizada uma observação do local para analisar alguns pontos importantes, tais como, a estrutura do espaço; se o tamanho do espaço é suficiente para atender a população que frequenta, o tipo de público que frequenta o local (terceira idade; jovens; adultos) e coleta de algumas imagens para a apresentação do trabalho.

Para realizar a coleta de dados, utilizou-se da ferramenta da entrevista (semiestruturada), em que são fixados temas a serem abordados, com perguntas elaboradas no momento da entrevista.

Estas entrevistas foram realizadas com quatro usuários do espaço “Saúde e lazer”, localizado na comunidade de Nogueira, no município de Alvarães – AM, e com a professora que trabalha no local. Para isso, foram elaborados dois modelos de entrevistas semiestruturadas, uma a ser realizada com os indivíduos que utilizam o espaço e a outra com a professora, que se encontrava no local para auxiliar os alunos. As perguntas versavam sobre:

Você gosta de praticar atividades físicas? Pratica as atividades físicas por orientação médica ou lazer? O espaço utilizado lhe ajuda na prática das atividades físicas? É possível melhorar esse espaço para melhor atender a comunidade? Como?

Para a realização da pesquisa não foi utilizado nenhum critério rigoroso para a escolha dos indivíduos que foram entrevistados. Assim, foram entrevistados dois jovens e dois adultos, sendo três do sexo feminino e um do sexo masculino. Para os usuários bastava que frequentassem o espaço regularmente e no mesmo horário em que a professora estivesse presente.

A professora é formada em educação física, atua na rede municipal de ensino e trabalha como voluntária no projeto Academia ao Ar Livre. Assim sendo, para a realização das entrevistas foram necessárias duas idas ao local: uma foi realizada pela parte da manhã, para

entrevistar a professora e a outra, no período da tarde, onde foram entrevistados os usuários dos ambientes ao ar livre da comunidade de Nogueira, Alvarães – AM.

3.3 Análise de dados

Através da entrevista semiestruturada, os dados que foram coletados nestes instrumentos foram ordenados de maneira que a entrevistadora observou, analisou as entrevistas, codificou os dados, descreveu os textos (onde foi à entrevista, o dia), a narração dos fatos com a descrição dos resultados, onde constavam as ideias principais, com base nas perguntas realizadas.

Como etapa final, realizou-se com base em todos os aspectos relacionados anteriormente, a seleção dos conteúdos adquiridos, a fim de se obter as respostas aos questionamentos e aos objetivos almejados no início deste trabalho, que foram de grande aprendizado. Os critérios de seleção adotados levaram em conta a relevância do tema em estudo, bem como, os subsídios necessários para o embasamento teórico que estão contidos no presente trabalho.

Todos os indivíduos que participaram da pesquisa o fizeram por livre e espontânea vontade assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Todos estavam cientes de que possuíam total liberdade para recusarem a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isso acarretasse qualquer prejuízo a sua pessoa.

Outra medida utilizada durante a pesquisa foi manter a confidencialidade das informações coletadas e das identidades dos indivíduos, que foram denominados durante o trabalho de “participante e professora” para que a pessoa não fosse identificada.

4 DIAGNOSE DA ACADEMIA AO AR LIVRE

4.1 Apontamentos sobre o Espaço Saúde e Lazer

A academia ao ar livre analisada neste estudo foi o Espaço Saúde e Lazer, a primeira em fase experimental no município de Alvarães – AM. Nesta academia, pode-se perceber a presença de várias pessoas de diferentes idades frequentando o espaço, entretanto, grande parte dos usuários são indivíduos da terceira idade.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), atualmente no Brasil; vem crescendo cada vez mais o número de pessoas preocupadas com a saúde, principalmente; os idosos que vêm sendo um público crescente dentro das academias, tanto particulares quanto públicas (IBGE, 2022).

Segundo Almeida (2017,) as atividades realizadas na academia ao ar livre são de extrema importância para a população, pois trazem inúmeros benefícios a saúde dos mesmos, como por exemplo: a melhora do sistema cardiovascular, diminuição do risco de desenvolver hipertensão, diminuição do risco de desenvolver diabetes tipo 2, ajuda a melhorar a condição física de ossos, músculos e tendões, entre outros. De acordo com Magalhães (2022, p. 73):

[...] O professor de Educação Física da Universidade do Estado do Pará (UEPA), Eviton Sousa, ressalta que a prática regular de atividades físicas, considerando exercícios aeróbios, de fortalecimento muscular e de flexibilidade, é geralmente indicada no processo de tratamento e na prevenção de doenças cardíacas, hipertensão, osteoporose, obesidade, diabetes, entre outras. Além disso, afirma que tem efeitos positivos nos aspectos emocionais da pessoa, diminuindo os efeitos nocivos do estresse, alívio de tensões, melhora do humor, da ansiedade e depressão.

Apesar de haver professores formados para orientar os praticantes de atividades físicas na academia ao ar livre, podemos perceber que não é suficiente para atender as necessidades da população.

4.2 A realidade estrutural do Espaço Saúde e Lazer

O espaço Saúde e Lazer, quando foi inaugurado, possuía 24 equipamentos que são utilizados para realizar alongamentos, fortalecer e desenvolver a musculatura e contribuem para melhorar a capacidade aeróbica dos praticantes.

Ao conversar com pessoas que frequentam os lugares, é comum ouvir relatos indignados de que a ação de vândalos resultou na retirada parcial e até completa do equipamento, além da falta de peças pequenas como um simples pedal, o que impossibilita a utilização do aparelho.

Porém, além da ação de vândalos, a falta de manutenção dos aparelhos também prejudica a utilização de alguns equipamentos. No período de chuvas, este problema se torna ainda pior, por conta de os aparelhos ficarem expostos à ação do clima, que corrobora para que enferrujem com mais facilidade.

Outra dificuldade encontrada em relação aos aparelhos, é que eles não possuem um sistema de regulagem de carga (o peso que o indivíduo está trabalhando durante a execução do exercício) impossibilitando alguns usuários de executarem as atividades de maneira correta e segura.

4.3 Análise e diagnóstico da realidade da academia ao ar livre “Saúde e Lazer”

Após as observações e entrevistas realizadas no local podem-se destacar algumas informações importantes sobre a professora que atua no espaço e sobre os usuários que lá praticam suas atividades físicas.

A professora encontra-se no espaço em dois horários diferentes (uma de manhã e outra à tarde), com o objetivo de indicar exercícios aos alunos e ensinar os mesmos a utilizarem os aparelhos da academia, de maneira correta, evitando, assim, o surgimento de lesões pelo uso inadequado dos equipamentos.

Uma das principais dificuldades enfrentadas pela professora e pelos usuários da academia ao ar livre é a falta de manutenção dos aparelhos, conforme descrição da resposta dada, a seguinte pergunta: É possível melhorar esse espaço para melhor atender a comunidade? Como?

Professora: Sim, é possível, porém é válido destacar que tem muitos aparelhos que tão quebrados e que fica complicado até de eu tentar fazer algo mais, porque quando eu vou, tá quebrado. Tem o aparelho de dorsal, tá quebrado, aí quer dizer eu já não posso fazer isso; com a parte dorsal eu já não posso trabalhar tanto, tem que trabalhar em outro, fazendo o jogo de cintura. O problema aqui é a manutenção.

Participante 1: Acredito que os políticos possam ajudar na melhoria de nosso espaço, proporcionando uma reforma completa e que sejam trocados alguns aparelhos que se encontram quebrados e que só ficam ocupando espaço, não servindo para que possamos fazer as atividades físicas.

Outra barreira que os indivíduos encontram ao praticar atividades neste espaço é que muitos não sabem que existem profissionais no local para auxiliarem nos seus exercícios, ponto que foi chamado a atenção ao responderem as perguntas: Você gosta de praticar atividades físicas? Pratica as atividades físicas por orientação médica ou lazer?

Participante 2: Gosto muito, porém não possuo uma pessoa que possa me orientar a fazer os exercícios de maneira correta. Até porque, como já estou com certa idade, preciso me exercitar não apenas pelas recomendações médicas, mas também para ter qualidade de vida.

Pelo fato da professora ser voluntária, quando ela está na academia ao ar livre, não possui nenhuma identificação, trabalhando com roupas comuns, confundindo-se facilmente com um usuário qualquer do espaço. Há pessoas que praticam atividade no mesmo horário em que a profissional de educação física está presente sem saber que há uma pessoa no local para sanar suas dificuldades.

Através das observações do Espaço Saúde e Lazer, percebe-se que além de ser um local destinado à prática de atividades físicas, também é muito utilizado para fazer novas amizades e aumentar a interação social, principalmente pelo público da terceira idade, conforme se constatou nas respostas da pergunta: O espaço utilizado lhe ajuda na prática das atividades físicas?

Participante 3: Ajuda bastante, aqui em Alvarães quase não se encontra academias, e esse espaço nos possibilita a prática das atividades físicas, as vezes o conhecer de pessoas interessantes, porém todas as vezes que nos exercitamos temos a oportunidade de melhorar nossa saúde.

Participante 4: Com certeza, sem esse espaço seria muito difícil pra mim realizar algum tipo de atividade física em minha casa ou em outro espaço, pois aqui os equipamentos nos ajudam a fazer exercícios diferentes, além de termos oportunidade de conhecer outras pessoas.

Frequentando o espaço, muitos idosos se sentem felizes em poder sair de casa para praticar atividades, interagir com outras pessoas e aproveitar o seu tempo de lazer fora de sua residência, e ao mesmo tempo realizar uma atividade que contribui para a melhora de sua saúde e de seu bem-estar.

A partir do relato coletado nas entrevistas percebe-se que a falta de policiamento na academia ao ar livre também se constitui num grande problema. Segundo os entrevistados o policiamento seria importante para coibir a ação de vândalos no local.

Professora: Um policiamento porque há vândalos e os vândalos acabam com os aparelhos também, não tem a manutenção aí vê que não tem manutenção “ah vamos quebrar”, aí eles quebram. Eu acho que é mais isso, mais o policiamento pra poder ter uma fiscalização, pra poder o patrimônio ficar legal entendeste, ficar bem sem ninguém tá tocando e tá esculhambando tudinho.

Como se pode observar a segurança em um ambiente ao ar livre, também é importante para dar tranquilidade aos frequentadores, pois quando não existe a sensação de segurança, os moradores da comunidade de Nogueira, Alvarães – AM acabam por não frequentar a academia.

Portanto, não é apenas a questão de se ter aparelhos novos, do espaço estar reformado, de ter professores para ministrarem as aulas de educação física, porém necessita de ter segurança também, uma vez que possibilita que o espaço esteja sempre com pessoas e seja um ambiente acolhedor para todos que o frequentam.

5 SUGESTÕES DE MELHORIA DO ESPAÇO

A academia ao ar livre “Saúde e Lazer” possui um bom espaço para os usuários praticarem as atividades, porém necessita de manutenção tanto no local quanto nos equipamentos, que como já foi dito alguns aparelhos já foram retirados do local por estarem danificados e não foram colocados novamente prejudicando assim os indivíduos que utilizam o espaço.

Necessário também melhorar a vestimenta da professora, pois ela não tem nenhum tipo de identificação. Deveriam disponibilizar um uniforme ou ao menos um crachá para que os

usuários da academia pudessem identificar o profissional com facilidade e com isso realizar os exercícios com mais confiança sabendo que há alguém devidamente preparado para auxiliá-los com o uso dos aparelhos.

Outra melhoria para a academia “Saúde e Lazer” seria uma cobertura para o local, tendo em vista que, tanto os indivíduos quanto os equipamentos encontram-se vulneráveis as ações climáticas. Para um cidadão idoso, pode ser muito prejudicial ficar exposto ao sol para realizar sua atividade ou ser surpreendido por uma forte chuva, tão comum pela parte da tarde na nossa cidade. Os aparelhos também se deterioram mais rapidamente, pois não foram feitos com um material adequado para resistir ao clima.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A academia ao ar livre “Saúde e Lazer” representa um espaço muito importante para a população da comunidade de Nogueira, Alvarães – AM, pois vem contribuindo em parte para o desenvolvimento do lazer e bem-estar dos usuários. Entretanto, como foi citado anteriormente, o local precisa de algumas modificações e melhorias para atender de forma plena a necessidade dos indivíduos que frequentam o espaço.

A partir deste estudo foi possível verificar os benefícios que o presente espaço proporciona para os usuários e as barreiras que precisam ser ultrapassadas para a melhoria do local, alcançando também o objetivo central do trabalho que era o de diagnosticar a realidade encontrada no espaço “Saúde e Lazer”.

É importante ressaltar também que em outros estados já existem academias ao ar livre em pleno funcionamento, com aparelhos feitos de aço inoxidável, resistente as ações do clima como sol e chuva, e com aparelhos idênticos aos presentes nas academias particulares.

Algumas dificuldades foram encontradas durante a pesquisa, porém, a principal foi que depois de diversas visitas ao espaço não foi possível encontrar a professora que deveria estar presente na academia ao ar livre no horário da tarde. Apesar das dificuldades é um trabalho de grande relevância acadêmica, pois ainda é uma área pouco explorada pelos profissionais de educação física e ainda são encontrados poucos estudos sobre esse tema na nossa cidade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. C. O desinteresse pela Educação Física no ensino médio. **Efdeportes.com**, v. 11, n. 106, 2017.

ALVES, F. S.; CARVALHO, Y. M. Práticas Corporais e grande saúde: um encontro possível. **Movimento**, v. 16, n. 4, p. 229-244, out./dez. 2020.

BRASIL. Secretaria de Esportes e Lazer. **Projeto Político Pedagógico das Academias Populares de Vitória**. Vitória, 2018.

CAMARGO, L. O. L. **O que é Lazer**. 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 2018.

CHIZZOTTI, A. **Da pesquisa qualitativa: pesquisa em ciências humanas e sociais**. 5. ed. São Paulo: Cortez, 2019.

DANTAS, E. H. M. Fatores efetivos indispensáveis para o sucesso nos programas de atividade física para a 3ª idade. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 2, n. 2, p. 75-82, 2016.

GUEDES, D. P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes**. São Paulo: CLR-Balieiro, 2020.

IBGE. **Censo Demográfico 2022**. Características gerais da população, religião e pessoas com deficiência. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Acompanha 1 CD-ROM. Acesso em: 02 abr. 2024.

MAGALHÃES, C. Academias ao ar livre são alvos de vândalos em Belém. Amazônia, Belém, 2022.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer**: uma introdução. Campinas: Autores associados, 2016.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiografia, 2021.

SKOWRONSKI, M. **Educação física e saúde**: a mobilização de saberes para atuação nos polos do programa academia da saúde no Brasil. 2014. 130f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Programa de Pós-Graduação da Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

SOUSA, B. G. S. de; SOUSA, F. E. F. de; SOUSA, M. G. G. S. de. Questionário de prontidão para a atividade física (PAR-Q) antes de um programa de treinamento na academia complexo one: relato de experiência. **Revista Expressão Católica**, v. 11, n. Especial, p. 306-316, 2022. Disponível em:
<http://publicacoes.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/rec/article/view/126>. Acesso em: 10 abr. 2023.

STIGGER, M. P. **Esporte, lazer e estilos de vida**: um estudo etnográfico. Campinas: Autores Associados, 2022.