

RESULTADOS ALCANÇADOS ATRAVÉS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIA AO AR LIVRE EM DIVERSAS LOCALIDADES

Carlos Aparecido Zamai

RESUMO: O objetivo do presente artigo foi identificar e analisar os resultados e benefícios alcançados por praticantes de exercícios físicos em academias ao ar livre em diversas localidades. Trata-se de um estudo de revisão de literatura com caráter quali-quantitativo através de levantamentos em fontes digitais de estudos realizados entre 2016-2018. Utilizou-se do levantamento de estudos realizados em outras academias em diversos municípios. Dentre os resultados mencionados, destacam-se a busca pela estética, socialização, melhoria da condição física, melhora do humor, bem-estar, melhora da saúde e qualidade de vida entre outros. Nota-se que os resultados/benefícios alcançados através da prática do exercício físico são inúmeros, onde ressalta-se a melhora na disposição, diminuição de peso, melhora da saúde geral, relacionamento no trabalho, melhora da saúde e bem estar, qualidade de vida, melhora do seu stress, gostar das aulas e benefícios obtidos, redução de peso e condicionamento físico, alívio de dores, melhora da qualidade de vida, diminuição da pressão arterial, melhora do humor.

Palavras-chave: Exercício físico. Academias ar livre. Resultados.

RESULTS ACHIEVED THROUGH THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES IN OUTDOOR ACADEMY IN VARIOUS LOCATIONS

ABSTRACT: The aim of the present article was to identify and analyze the results and benefits achieved by physical exercise practitioners in open air academies in several localities. This is a qualitative and quantitative literature review study through surveys of digital sources of studies conducted between 2016-2018. We used the survey of studies carried out in other academies in several municipalities. Among the aforementioned results, we highlight the search for aesthetics, socialization, improvement of physical condition, improvement of mood, well-being, improvement of health and quality of life among others. It is noteworthy that the results / benefits achieved through the practice of physical exercise are innumerable, where the improvement in the disposition, decrease of weight, improvement of general health, relationship in the work, improvement of health and well-being, quality of life, improving your stress, enjoying lessons and benefits, weight reduction and physical conditioning, pain relief, improved quality of life, lower blood pressure, improved mood.

Keywords: Physical exercise. Open air academies. Results.

RESULTADOS LOGRADOS A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN ACADEMIA AL AIRE LIBRE EN VARIAS UBICACIONES

RESUMEN: El objetivo del presente artículo fue identificar y analizar los resultados y beneficios alcanzados por practicantes de ejercicios físicos en gimnasios al aire libre en diversas localidades. Se trata de un estudio de revisión de literatura con carácter cualitativo cuantitativo a través de encuestas en fuentes digitales de estudios realizados entre 2016-2018. Se utilizó del levantamiento de estudios realizados en otras academias en diversos municipios. De entre los resultados mencionados, se destacan la búsqueda de la estética, socialización, mejora de la condición física, mejora del humor, bienestar, mejora de la salud y calidad de vida entre otros. Se observa que los resultados / beneficios alcanzados a través de la práctica del ejercicio físico son innumerables, donde se resalta la mejora en la disposición, disminución de peso, mejora de la salud general, relación en el trabajo, mejora de la salud y bienestar, calidad de vida,

mejora de su estrés, gusto de las clases y beneficios obtenidos, reducción de peso y condicionamiento físico, alivio de dolores, mejora de la calidad de vida, disminución de la presión arterial, mejora del humor.

Palabras clave: Ejercicio físico. Academias al aire libre. Resultados.

INTRODUÇÃO

As academias de ginástica são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos¹¹. Desde o seu surgimento, as academias têm absorvido um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados⁷, exigindo dos profissionais de Educação Física conhecimentos que vão além dos aspectos físicos e biológicos do movimento humano.

Em 2006 o número de academias já atingia a marca de 20 estabelecimentos³. A expansão desse setor é estimulada por uma série de técnicas e inovações que se processam continuamente nesses ambientes de prática de exercícios físicos^{8,7}. A busca da melhoria da condição e aparência física, e as preocupações que por sua vez aparecem cada vez mais associadas à própria noção de saúde também são responsáveis pela expansão desse setor^{8,7}.

O sucesso de qualquer programa de exercícios físicos está relacionado à motivação de seus participantes¹². A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta¹², considerada uma variável fundamental para a aderência¹³. No caso dos exercícios físicos, a interação entre os fatores pessoais e da situação influenciam a motivação para o início da prática¹³. Desta forma, percebe-se o caráter dinâmico da motivação, em uma freqüente relação entre aspectos biológicos, cognitivos e sociais, impedindo ou facilitando a prática de exercícios físicos.

Um dos principais aspectos que auxiliam no desenvolvimento da motivação é a conscientização dos participantes sobre a relevância da prática regular de exercícios físicos enquanto um componente importante para sua vida^{4,14}. A conscientização acerca do que leva o indivíduo a buscar alguma atividade física também parece fundamental para mantê-lo fisicamente ativo⁵.

Ao iniciar um programa de exercícios físicos, a maior dificuldade que se encontra é na aderência a essa atividade⁶. A aderência, ou seja, o comprometimento do praticante de exercícios físicos com a sua rotina programada de treinamento, não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inatividade à manutenção da prática de exercícios físicos⁹. Portanto, os profissionais envolvidos nessa área de atuação devem direcionar atenção tanto no incentivo ao ingresso quanto na manutenção de indivíduos em programas de exercícios físicos. De acordo com a American College of Sports Medicine², apenas 5% dos adultos sedentários que iniciam um programa estruturado de exercícios físicos em academias de ginástica aderem à prática. No Brasil, os estudos sobre aderência têm verificado um índice de evasão de aproximadamente 70% entre os praticantes de exercícios físicos em academias¹.

A proliferação das academias de ginástica é uma realidade em todo o mundo e a rotatividade de alunos é um fenômeno que estimula os profissionais e pesquisadores da área a investigar os motivos atribuídos à permanência nos programas estruturados de exercícios físicos oferecidos nestes espaços⁷.

Partindo desses pressupostos, o objetivo do presente estudo foi investigar através de levantamos os principais motivos, resultados e benefícios alcançados por praticantes de atividades físicas em academias ao ar livre em diversas localidades.

METODOLOGIA

Através de levantamentos em fontes digitais e fontes de papel foi possível detectar alguns resultados de pesquisas com sujeitos praticantes de exercícios físicos em aparelhos de academia ao ar livre, o qual englobou Limeira, Projeto Ecoparque, Campo Grande, Campina Grande, Cordeirópolis e no Programa Mexa-se Unicamp.

Para elaboração do presente artigo foi utilizado como metodologia revisão de literatura e pesquisas virtuais, referente ao tema abordado que proporcionaram uma visão mais ampla do assunto, bem como pesquisa de campo.

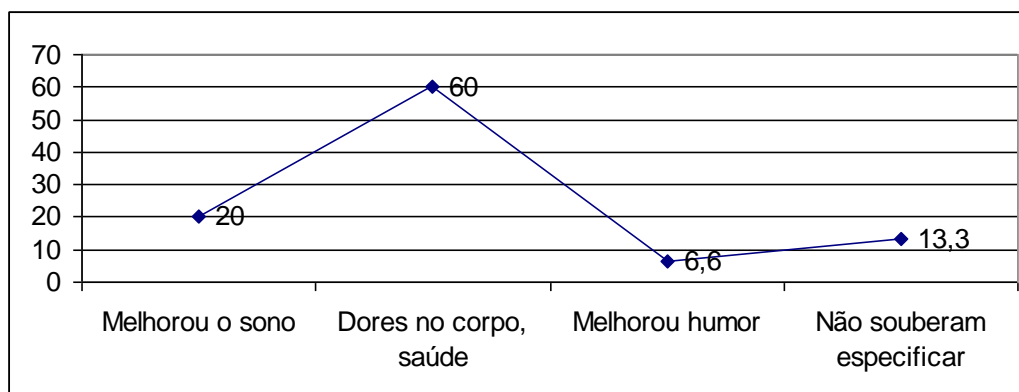
Segundo pesquisas¹⁰ “a busca, o acesso e o uso de fontes de informação facilitam a solução de problemas informacionais e colaboram na geração e inovação do conhecimento (p. 17)”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados são apresentados em dois quadros, que possibilitam a identificação dos principais motivos de aderência da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Paralelamente à apresentação dos resultados são realizadas as discussões dos motivos mais relevantes.

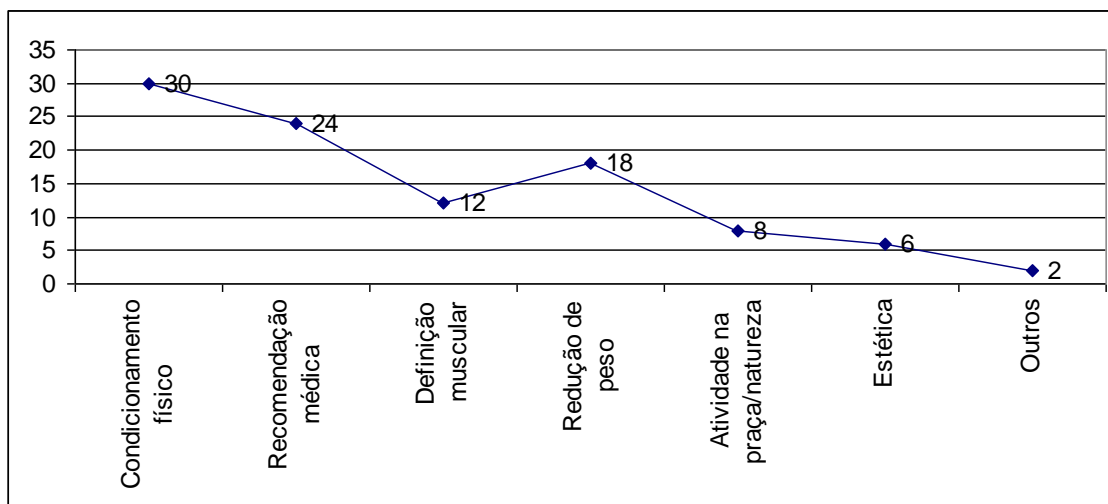
Os motivos de aderência de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica identificados nos estudos são apresentados nos gráficos a seguir (01 a 07).

Gráfico 1. Resultados/benefícios alcançados por praticantes de exercício físico em academia ar livre. Limeira – SP. N = 15 sujeitos.



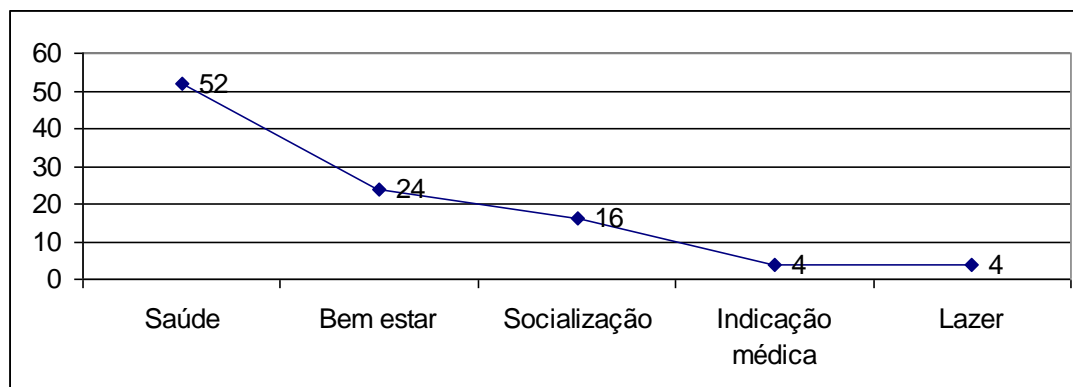
Verificando o gráfico 01, observa-se que dos sujeitos pesquisados 60% comentam que os exercícios desenvolvidos na academia ao ar livre contribuem para a diminuição das dores no corpo e melhora da saúde, 20% disseram que melhora o sono e outros 6,6 melhora do humor.

Gráfico 2. Resultados/benefícios alcançados por praticantes de exercícios físicos em academia ar livre. Ecoparque. N = 50 sujeitos.



Enquanto que no programa Ecoparque os sujeitos apontaram que estes exercícios colaboram na melhoria do condicionamento físico (30%); por recomendação médica (24%); definição muscular (12%); redução de peso (18%); pratica de exercícios na praça/natureza e ao ar livre (8%); estética corporal (6%) e outros.

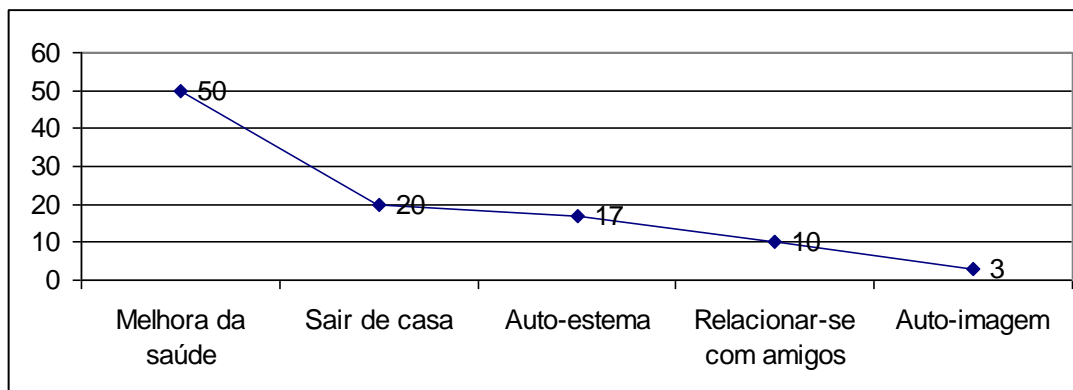
Quadro 3. Resultados/benefícios alcançados por praticantes de exercícios físicos em academia ar livre. Campo Grande - MS. N = 103 sujeitos.



Para os sujeitos analisados em Campo Grande, pode-se observar que a maioria (52%) comenta que traz melhorias para a saúde; outros 24% para o bem estar; já para

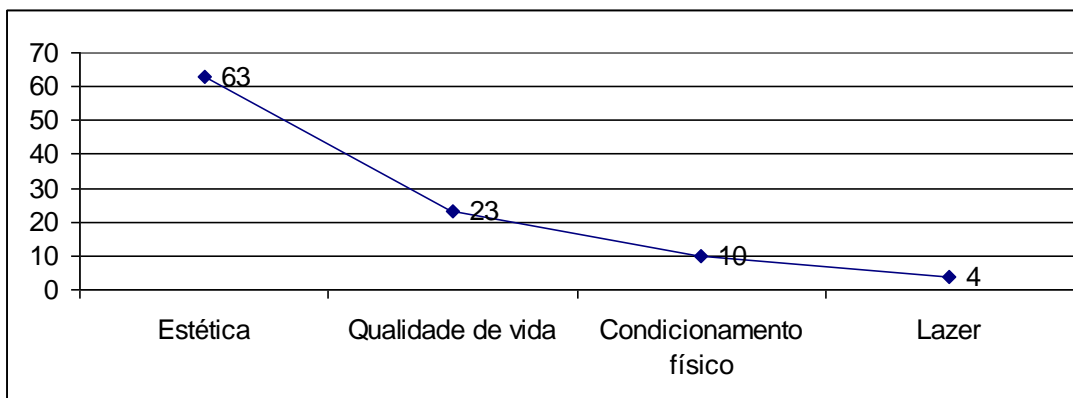
16% contribui na socialização com outros sujeitos e os demais comentam que praticam por recomendação médica, bem como para o lazer deles.

Quadro 4. Resultados/benefícios alcançados por praticantes de exercícios físicos em academia ar livre. Campina Grande - PB. N = 88 sujeitos.



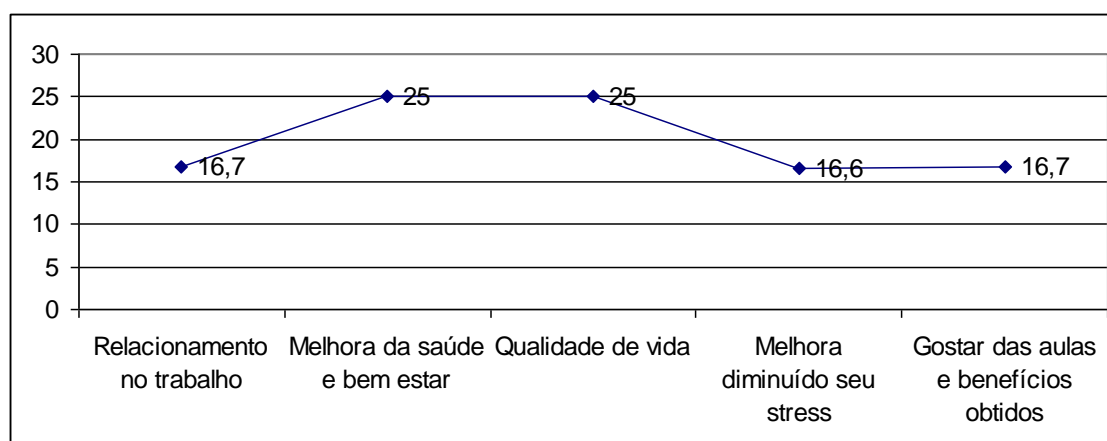
Quanto aos sujeitos avaliados na cidade de Campina Grande, nota-se na opinião deles que melhora a saúde (50%); 20% comentam que as praticas beneficiam-nos para sair de casa; para 17% estas melhoras a autoestima; 10% diz que as praticas aumentam o relacionamento com amigos e 3% salientam a melhora da autoimagem.

Quadro 5. Resultados/benefícios alcançados por praticantes de exercícios físicos em academia ar livre. Campinas - SP. N = 25 sujeitos.



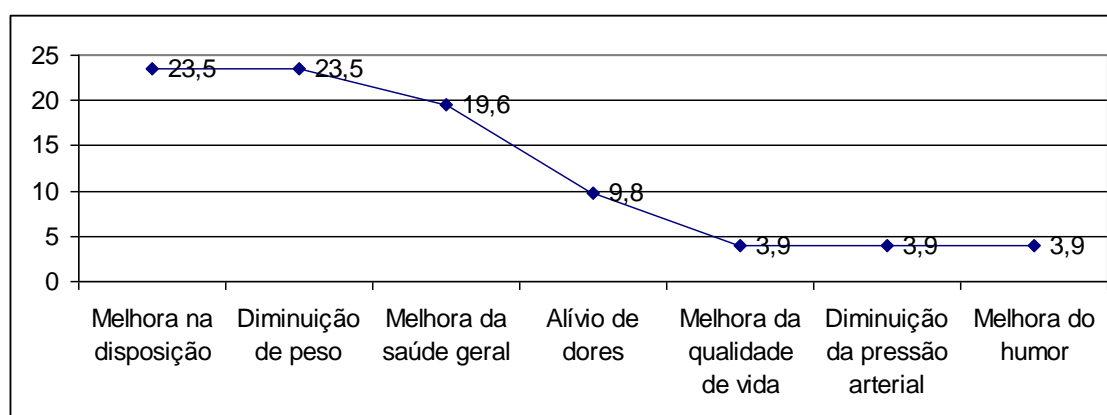
Em entrevistas com 25 sujeitos de uma academia ar livre de Campinas, a maioria 63% afirma que estas praticas melhoram a estética; a melhora da qualidade de vida 23%; 10% melhoraram o condicionamento físico deles e 4% vê como oportunidade de lazer para eles.

Quadro 6. Resultados/benefícios alcançados por praticantes de exercícios físicos em academia ar livre. Cordeirópolis - SP. N = 32 sujeitos.



Dos 32 sujeitos analisados em Cordeirópolis, 16,7% afirmam que os benefícios alcançados contribuem no relacionamento no trabalho; a melhora da saúde e do bem estar foram apontados por 25%, bem como a melhora da qualidade de vida em geral também 25%; melhora/diminuição do stress 16,6% e 16,7% aponta que gostam das aulas e benefícios dos exercícios, resultados semelhantes foram encontrados em outro estudo em duas academias na cidade de Limeira e Piracicaba-SP.¹⁶

Quadro 7. Resultados/benefícios alcançados por praticantes de exercícios físicos em academia ar livre. Unicamp - Campinas - SP. N = 45 sujeitos.



Dos dados encontrados junto aos praticantes de exercícios físicos executados na academia ar livre da Unicamp, verifica-se melhoras na disposição diária, diminuição de peso, da saúde em geral, alívio de dores, da qualidade de vida, da pressão arterial e da melhora do humor, conforme outra pesquisa realizada através do programa Mexa-se.¹⁵

Apontamentos estes certificados pela literatura corrente, e, que mais uma vez fica evidente que são inúmeros os benefícios alcançados pela prática de exercícios físicos, praticados em academias, nas ruas, nas praças, bosques e também nos aparelhos distribuídos em academias ao ar livre em diversas experiências e localidades, como apontados neste levantamento para este trabalho.

Pesquisa realizada pela Universidade de Essex, na Inglaterra, fizeram estudos com 1.250 pessoas e concluíram que as aquelas que faziam exercícios ao ar livre apresentavam **melhoras no humor e na auto-estima**.

Um estudo realizado na Universidade de Glasgow, na Escócia, com 2 mil voluntários fisicamente ativos, descobriu que pessoas que fazem exercícios ao ar livre ficam 50% mais felizes do que aquelas que passam horas dentro da academia.

Em estudos, pesquisadores de Exeter, no Reino Unido, concluíram que os adeptos de exercícios externos ficavam mais propensos a repetir a atividade dentro de um período do que aqueles que só frequentavam academia. A explicação é que realizar exercícios ao ar livre estimula mais os sentidos, o que contribui com a motivação para repetir a atividade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste sentido pode-se enfatizar que os benefícios proporcionados pela prática de exercícios físicos regulares, além de prevenir doenças, melhorar a autoestima e autoimagem, contribuem também para diminuição de peso, da saúde em geral, alívio de dores, da pressão arterial, da melhora do humor, na disposição diária e a qualidade de vida de maneira geral.

Nota-se que os resultados positivos e benefícios alcançados através da prática do exercício físico são inúmeros, onde ressalta-se a melhora na disposição, diminuição de peso, melhora da saúde geral, relacionamento no trabalho, melhora da saúde e bem estar, qualidade de vida, melhora do seu stress, gostar das aulas e benefícios obtidos, redução de peso e condicionamento físico, Alívio de dores, Melhora da qualidade de vida, Diminuição da pressão arterial, Melhora do humor.

Portanto, é importante ressaltar que ao se praticar exercício físico ao ar livre, de forma prazerosa, é possível melhorar a qualidade de vida do praticante. A instalação de Academia ao Ar livre é de extrema importância para a população que muitas vezes não tem condições de pagar mensalidade em uma academia particular, e estas contribuem em mudanças favoráveis seja na perda de peso, na melhora do sono, na melhora em relação às dores no corpo, na convivência com outras pessoas e na qualidade de vida dos mesmos.

REFERÊNCIAS

1. Albuquerque CLFA, Alves RS. A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF, na cidade de Caicó – RN. *Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal*, Natal, v. 1, p. 1-3, jan./abr. 2007. Disponível em: http://mail.falnatal.com.br:8080/revista_nova/a5_v1/artigo_4.pdf. Acesso em: 19 dez. 2016.
2. American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

3. Bertevello G. Academias de ginástica e condicionamento físico – Sindicatos & associações. In: Costa, L. P. (org). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: Shape, 2006.
4. Deci EL, Ryan RM. The “what” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self- Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, v. 1, n. 4, p. 227-268, 2000.
5. Deschamps SR, Domingues Filho LA. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Taguatinga, v. 13, n. 2, p. 27-32, 2005. ISSN 0103-1716. Disponível em: http://www.ucb.br/mestradoef/RBCM/13/13%20-%202/c_13_2_3.pdf. Acesso em: 03 dez. 2008.
6. Malavasi L, Both J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. *Lecturas Educación Física e Deportes*, Revista Digital, Buenos Aires, n. 89, out., 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm> Acesso em: 18 nov. 2008.
7. Marcellino NC. Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Taguatinga, v. 1, n. 2, p. 49-54, 2003. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/artic le/viewFile/496/521>. Acesso em: 18 nov. 2008.
8. Mascarenhas F, Vieira CA, Marques TMA, Borges PJA, Silva BO, Santos WB. Acumulação flexível, técnicas de inovação e grande indústria do Fitness: O Caso Curves Brasil. *Pensar a Prática*, América do Norte, v. 10, n. 2, p. 237-259, jul./dez. 2007. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewArticle/1070>. Acesso em 09 dez. 2008.
9. Nascimento GY, Soriano JB, Fávaro PE. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007. Disponível em: <http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do?edicao =3>. Acesso em 09 dez. 2008.
10. Reis MMO. Acesso e uso do Portal de Periódicos CAPES pelos professores da Universidade Federal do Acre. 2005. 102 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Informação) - Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Educação. Programa de Pós-Graduação em Ciência da Informação, Florianópolis, 2005.
11. Rojas PN. C. Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba – PR. 2003. 203 f. Dissertação (Mestrado EM Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
12. Samulski D. *Psicologia do Esporte*. Edição Revisada e Ampliada. 2 ed. São Paulo: Manole, 2009.
13. Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2001.

14. Zamai, CA. Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa Mexa-se. 2009. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas. Campinas: 2009.
15. Zamai CA, Burgues V. Análise dos benefícios da prática de atividades físicas para grupos especiais participantes do programa Mexa-se Unicamp. Revista Efdeportes, año 16, n. 165, 2012.
16. Zamai CA, Minetti GSC, Bortolin L. Benefícios de diversas atividades físicas praticadas em academia. In: ZAMAI, CA. (Org.). Atividade Física, saúde e qualidade de vida. Jundiaí: Paco Editorial, 2017.