

ATIVIDADES FÍSICAS NA ACADEMIA POPULAR DA PRAÇA JOSÉ GERALDO DA CRUZ NO BAIRRO FRANCISCANOS EM JUAZEIRO DO NORTE - CE

José Denilson Oliveira Gomes(1); Jéssica Ramos Santana(1); Diego Silva de Lima(2);
Orientadora: Ariza Maria Rocha(3).

(Universidade Regional do Cariri - URCA, E-mail: denilson.jose.og@gmail.com)

RESUMO

Em Juazeiro do Norte - CE tem-se uma grande movimentação da população de todas as faixas etárias, em horário regulado, caminhando trajadas, prontas para realizar exercícios físicos. Após a caminhada as pessoas costumam prosseguir às Academias Populares que se localizam em algumas praças da cidade. Dessa forma, desenvolveu-se um estudo na Praça José Geraldo da Cruz, que por sua vez possui uma academia popular em uma área reservada, possibilitando a prática de atividades físicas, além da caminhada. O objetivo do estudo é investigar como os exercícios eram realizados, como é a estrutura desta academia e se há um acompanhamento com um profissional de Educação Física. Trata-se de um estudo de caso, no qual aplicou-se um questionário com quarenta praticantes, sendo dezesseis (16) homens e vinte e quatro (24) mulheres, que frequentam a referida academia popular. A maioria das pessoas frequentam esta academia diariamente em busca de saúde e bem estar. No entanto, os dados do estudo permitem inferir que elas sentem-se insatisfeitas com a qualidade dos equipamentos, falta de limpeza e ausência de um professor de Educação Física. Em contrapartida, muitos benefícios foram oferecidos aos praticantes da Academia Popular da Praça José Geraldo da Cruz, no entanto a falta de cuidados e de manutenção dos equipamentos causa incômodo, além da falta de um profissional da área da Educação Física orientando as pessoas.

Palavras-chave: Academia Popular, Exercícios Físicos, População.

INTRODUÇÃO

Diariamente é possível observar no Bairro Franciscanos, em Juazeiro do Norte - CE e nos bairros próximos, uma movimentação de pessoas de todas as faixas etárias, em horário regulado, caminhando trajadas, prontas para realizar exercícios físicos. Após a caminhada ao redor da Praça José Geraldo da Cruz, as pessoas se dirigem para a Academia Popular nela implantada.

O estudo sobre a Academia Popular na Praça José Geraldo da Cruz pretende servir como informe à sociedade, mostrando o impacto dessa academia na vida das pessoas, uma vez que se trata de um ambiente de lazer que pode ser frequentado por diferentes públicos alvos, onde, ao mesmo tempo que se realiza atividades saudáveis, desenvolve-se também a descontração.

A prática de atividades físicas, por sua vez, corrobora em um hábito saudável, onde Surdi; Padilha; Zago (2011) explicam que esta é uma parte importante do comportamento saudável e os profissionais ligados à atividade física devem estar cientes que o sedentarismo está se tornando uma questão cada vez mais preocupante. Esse Alerta é devido muitas vezes a fatores como o trabalho e até mesmo a rotina cansativa da vida cotidiana se colocar em uma condição de importância acima de outras atividades como os exercícios físicos.

Nesse cenário realizar atividades físicas com regularidade culmina em bem estar e benefícios a saúde, fatores determinantes que fazem com que as pessoas comecem a deixar o comodismo de suas casas e busquem hábitos benéficos ao desenvolvimento da vida, dentre os quais, o uso das academias populares, pois além de serem agradáveis, não requerem remuneração e proporcionam uma prática regular saudável a pessoas de todas as idades.

No entanto, o problema da presente pesquisa está relacionado em saber se essas pessoas estão praticando os exercícios de maneira correta e se a academia está apta para o uso. Nesse contexto, justifica-se a realização deste estudo pela grande quantidade de pessoas que frequentam a referida academia e, concomitantemente, informar à população acerca dos aspectos de ordem positiva e negativa que se configuram no bem estar físico e mental oferecido pela prática de exercícios ao ar livre.

Diante do exposto, objetivou-se investigar a forma como os exercícios são realizados, bem como, observar se a estrutura é adequada para o uso e se os praticantes recebem um devido acompanhamento com profissional da educação física.

METODOLOGIA

Realizou-se um estudo de caso com indivíduos que praticam atividade física na academia popular da Praça José Geraldo da Cruz em Juazeiro do Norte – CE. O estudo de caso é definido por Gil (1989) como profundo e exaustivo, de um ou de poucos objetos, de maneira a permitir conhecimento amplo e detalhado do mesmo. O uso do estudo de caso é adequado quando se pretende investigar o como e o porquê de um conjunto de eventos contemporâneos, utilizado para contribuir ao nosso conhecimento a respeito de determinados fenômenos individuais, grupais, organizacionais e entre outros. (YIN, 2015). Por isso, a escolha por este tipo de pesquisa, uma vez que se pretendia investigar a respeito da prática de exercícios no local, por um grupo de pessoas.

Os sujeitos da pesquisa foram quarenta pessoas, sendo dezesseis do sexo masculino e vinte e quatro do sexo feminino, que praticavam atividades físicas na referida academia. Para coleta das informações utilizou-se um questionário estruturado com questões relativas à realização de atividades físicas na referida academia, benefícios adquiridos com essa prática, apontando também aspectos positivos e negativos quanto à estrutura do local.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática de atividade física desempenha funções imprescindíveis no desenvolvimento da vida e do bem estar. Além disso, funcionam como importante meio para evitar adoecimento do corpo que requer estar em constante trabalho para evitar disfunção por desuso e apresentam também papel crucial no enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). (MIELKE, 2015).

Por isso, é tão importante incentivar as pessoas a saírem do sedentarismo e/ou fortalecer o incentivo a quem já pratica atividade física regularmente. Dentro dessas perspectivas este estudo mostrou que a maioria das pessoas entrevistadas sentem-se satisfeitas mediante as atribuições adquiridas ao corpo por meio das atividades que realizam na academia popular conforme mostrado nos gráficos.

Oliveira, em 2013 desenvolveu uma pesquisa sobre o projeto “Saúde, Bombeiros e Sociedade” na cidade de Juazeiro do Norte- CE que tinha o objetivo de estimular a parceria entre o Corpo de Bombeiros Militar do Ceará com atividades físicas de baixo impacto, voltado para terceira idade, resgatando a auto-estima dos praticantes.

As aulas do referido projeto do Corpo de Bombeiros acontecem de segunda-feira à sexta-feira, nos turnos matutinos e vespertinos, ocorrendo simultaneamente em vários locais da cidade, mostrando a mobilização para a prática de atividades físicas ao ar livre na cidade.

A caminhada ao ar livre é uma prática de fácil acesso, e que mantém a população em ativa. A partir desta perspectiva Kunzler; Rocha; Bombachi (2014) enfatizam que essa é uma prática acessível à população, desde que existam espaços públicos adequados. A promoção da atividade física em larga escala no Sistema Único de Saúde (SUS) ainda é uma meta. Mediante a ampla prática de atividades ao ar livre, principalmente a caminhada, academias populares em praças espalhadas pela cidade foram implantadas.

A fundação de equipamentos de ginástica em espaços públicos procede no intuito de possibilitar à população qualidade de vida, saúde e lazer. Sendo assim Castañon; Paiva; Fonseca (2016), afirmam que:

[...] a prática de exercícios em academias de ginástica tem se popularizado, tornando-se a forma mais eficaz de promoção de atividade física, ausente na rotina diária do ser humano. A união das práticas de condicionamento físico ao suporte público de lazer, permitem além do acesso de toda população, uma união de faixas etárias, ritmos e intenções diferentes nesses espaços.

Dentre os equipamentos que constituem a academia popular estão equipamentos de ginástica destinados a alongar, fortalecer e desenvolver a musculatura, trabalhando assim a capacidade aeróbica. É importante destacar que esta foi projetada exclusivamente para atender aos idosos, com o intuito de melhorar a qualidade de vida, porém pessoas de idades variadas se beneficiam.

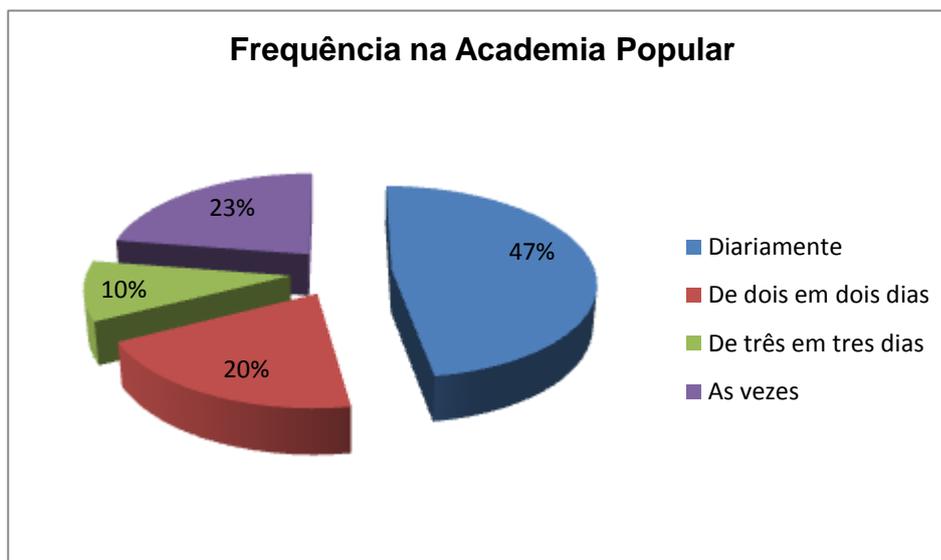


GRÁFICO 2: O gráfico da segunda questão do questionário mostra a frequência de ida a academia.

A frequência da ida das pessoas na academia, de acordo com o gráfico 2, mostra que a maioria prefere ir diariamente, cerca de 47%, há os que participam de dois em dois dias que são cerca de 20% que correspondem a segunda maior parcela dos praticantes, e os que comparecem de três em três dias são por motivos de ocupação pessoal com estudos e família, correspondente a 10% dos participantes, também há os que não tem disponibilidade de frequência todos os dias, e comparecem as vezes, mas sempre que podem não deixam de se exercitar. Essas pessoas correspondem cerca de 23% dos entrevistados.

Os que praticam diariamente afirmaram ir por causa dos benefícios à saúde, para manter um hábito saudável regular, e por falta de tempo para outras academias. Já os que vão de dois em dois dias, justificam falta de tempo devido o trabalho.

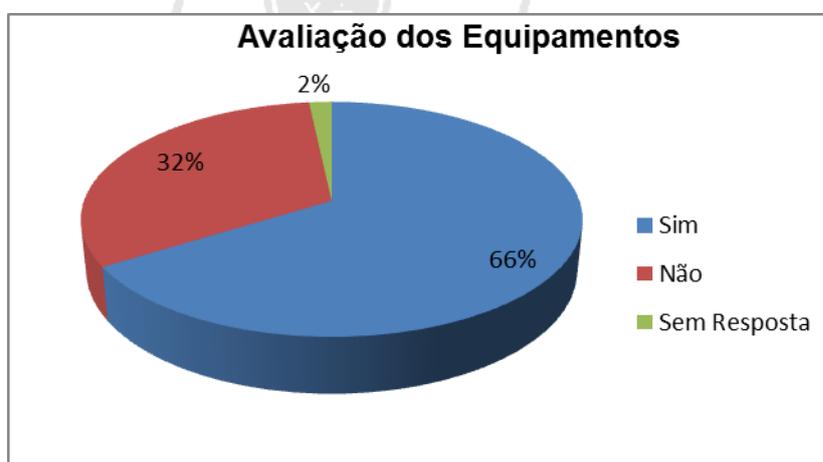


GRÁFICO 3: O gráfico da terceira questão do questionário mostra a avaliação do equipamentos.

De acordo com a pesquisa, a maior parte dos equipamentos precisam de melhorias como é mostrado no gráfico 3, cerca de 66% querem uma melhora. Entretanto, vale mencionar que na Praça José Geraldo da Cruz os equipamentos foram recuperados e pintados por ordem do atual prefeito de Juazeiro do Norte. A Prefeitura ampliou a academia por ser muito utilizada.

Ao avaliar as respostas dos questionários acerca da adequação de aparelhos para o uso, os praticantes que consideraram adequados, mencionaram que ajuda a se exercitar, e tem equipamentos que podem ser utilizados, os quais passaram por manutenção após serem instalados. Os que responderam que não, relataram que tais equipamentos estavam quebrados, reclamaram da falta de limpeza, e principalmente da ausência de um professor, além de não ter estrutura adequada para acolher a academia.

Descreveram também que há uma necessidade de investimento em aparelhagem por parte da prefeitura, cobraram fiscalização no local e regularidade na manutenção dos aparelhos.

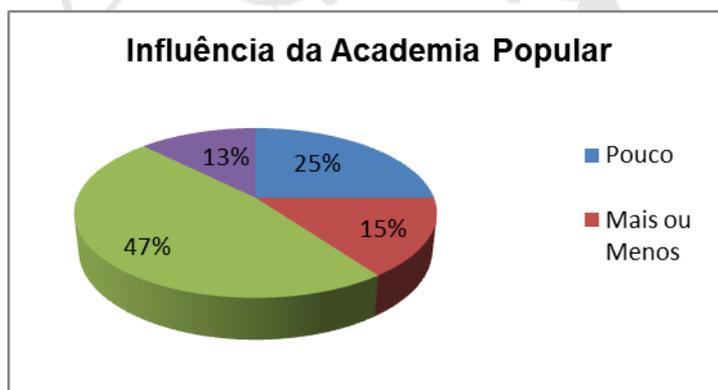


GRÁFICO 4: O gráfico da quarta questão do questionário mostra a influência da academia na vida de seus praticantes.

A influência da academia popular na vida das pessoas é notável, cerca de 47% relataram que a academia influencia muito nas suas vidas, dessa maneira pode-se constatar o quanto o projeto da Academia Popular ganha destaque e emancipação.

Os que freqüentam pouco têm por objetivo se manter em forma, os que frequentam muito justificam uma melhora na saúde, manter o costume de exercícios e auxílio no emagrecimento de pessoas preocupadas com seu estado físico. E também teve as pessoas que destacaram a liberdade no horário, lazer e melhoria na autoestima, pois tinham um ótimo convívio social.

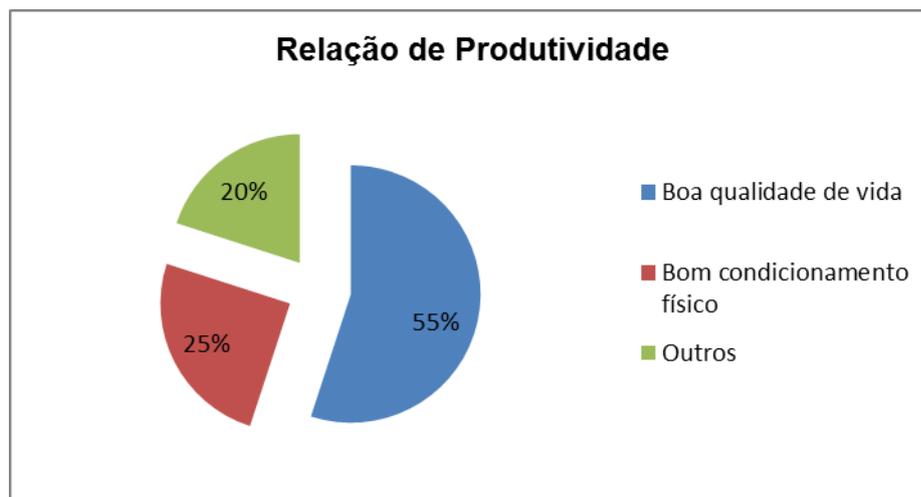


GRÁFICO 5: O gráfico da sexta questão do questionário mostra a produtividade na vida dos praticantes.

A produtividade da academia em relação à qualidade de vida das pessoas vem sendo abrangente, pois 55% dos participantes, de acordo com o gráfico 5, relataram alguma melhora na qualidade de vida, 23% obtiveram melhor condicionamento físico, e 20% melhoraram no aspecto físico e auto estima.

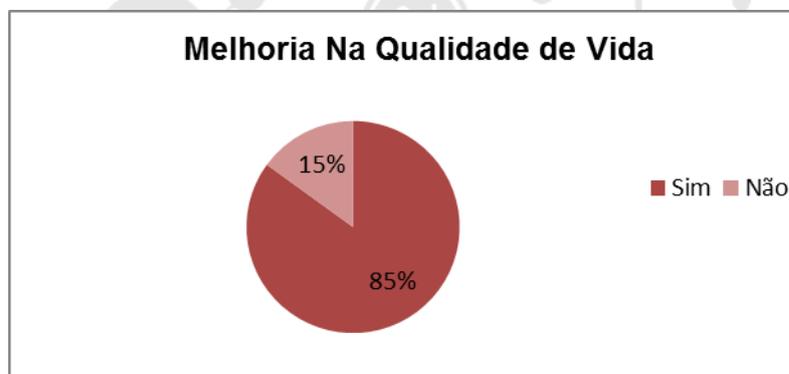


GRÁFICO 6: O gráfico da oitava questão do questionário mostra a melhoria na vida dos participantes.

A melhoria na qualidade de vida como é mostrado no gráfico 6, foi perceptível, uma vez que mais da metade da amostra de participantes informaram esta questão positivamente. A prática de exercícios os ajudou sair do sedentarismo, implicam em mais coragem, disposição e motivação para quem antes não praticava atividade física, além de uma grande afinidade dos idosos com o local.

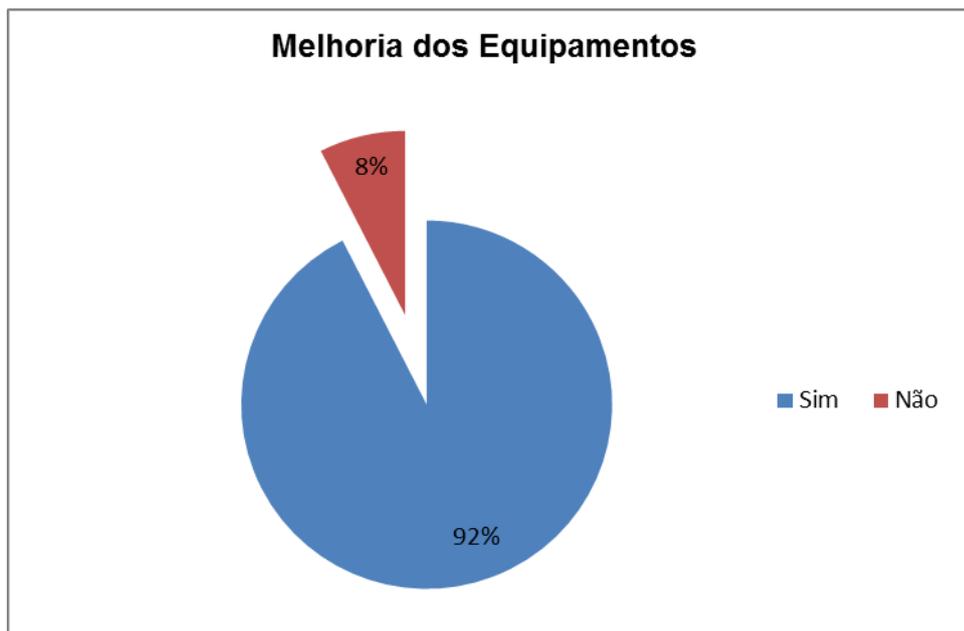


GRÁFICO 7: O gráfico da nona questão do questionário mostra a opinião das pessoas em relação a melhoria dos equipamentos da academia.

Segundo os dados coletados, 92% informaram que os equipamentos precisam de melhorias e outros precisam ser repostos, dessa maneira nota-se uma grande insatisfação com a aparelhagem da academia, deixando os praticantes preocupados. Isso implica em dizer que há dificuldades quanto a realização de alguns exercícios devido muitos aparelhos estarem quebrados, além da ausência de um profissional de Educação Física que auxilie no desenvolvimento das atividades.

Os principais defeitos apontados foram: pouca aparelhagem, equipamentos quebrados, falta de um instrutor, falta de manutenção e cuidados com o local. Já as qualidades foram a aquisição de saúde, o fácil acesso e possibilidade de fazer exercícios com equipamentos de forma gratuita.

CONCLUSÕES

O Projeto da Academia Popular da Praça José Geraldo da Cruz em Juazeiro do Norte - CE está voltado para o incentivo da prática de atividades físicas na população, principalmente a idosa. Compreende-se que muitos benefícios estão sendo adquiridos por parte da população desta academia, contudo percebe-se a falta de cuidados e preservação e a carência de um professor de Educação Física para auxiliar de maneira correta os exercícios.

Há incidência de muitos malefícios como a falta de preservação da praça, a falta de manutenção dos equipamentos, sendo alguns quebrados e outros desregulados, ao redor o

matagal está grande e muitas vezes a falta de limpeza predomina.

A pesquisa também culminou em cobranças da população investigada, que deixou o apelo à prefeitura de Juazeiro do Norte, no ensejo de melhorar e modernizar a academia da Praça José Geraldo da Cruz, através da aquisição de novos aparelhos e aprimoramento dos que estão com defeitos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTAÑÓN, José Alberto Barroso; PAIVA, Claudia dos Reis; FONSECA, Karliane Massari; CARNEIRO, Raquel Salgado; "Academias ao Ar Livre: uma análise dos espaços públicos", p. 126-137 . In: 1º Congresso Internacional de Ergonomia Aplicada [=Blucher Engineering Proceedings, v.3 n.3]. São Paulo: Blucher, 2016. ISSN 2357-7592, DOI 10.5151/engpro-conaerg2016-7011.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 2. ed. São Paulo: Atlas S.A., 1989.

KUNZLER, Marcos Roberto et al. **Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer**. *Saúde debate* [online]. 2014, vol.38, n.102, pp.646-653. ISSN 0103-1104. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5935/0103-1104.20140060>> . Acesso em: 14 de Out.2015.

MIELKE, I. G.; HALLAL, P. C.; RODRIGUES, G. B. A.; SZWARCOWALD, C. L.; SANTOS, F. V.; MALTA, D. C. **Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa nacional de saúde 2013**. Brasília: Epidemiol. Serv. Saúde, 2015.

OLIVEIRA, Antonia Lucia Saturdino de. **Análise da qualidade de vida dos idosos participantes do projeto "Saúde, Bombeiros e Sociedade"**. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física, Monografia, Universidade Regional do Cariri, 2013.

SURDI, Aguinaldo César. **A prática de atividades físicas em Academia Ao Ar Livre: a percepção dos seus praticantes**. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 16, n. 162, Nov. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd162/atividades-fisicas-em-academia-a-arlivre.htm>>. Acesso em: 13 jul. 2015.

YIN, Robert K. **Estudo de Caso-: Planejamento e Métodos**. Bookman editora, 2015.