



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA-UEPB – CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA- DEF**

**MAILTON COSTA HERCULANO**

**PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA POPULAR DO  
PARQUE DA CRIANÇA - CAMPINA GRANDE-PB**

**CAMPINA GRANDE – PB  
MARÇO/ 2015**

**MAILTON COSTA HERCULANO**

**PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA POPULAR DO  
PARQUE DA CRIANÇA EM CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura Plena em Educação Física.

Área de concentração: Atividade Física e Saúde.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia  
Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE – PB**

**MARÇO/ 2015**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

H539p Herculano, Mailton Costa.  
Perfil dos frequentadores da academia popular do Parque da Criança - Campina Grande-PB [manuscrito] / Mailton Costa Herculano. - 2015.  
35 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2015.

"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga, Departamento de Educação Física".

1. Academia popular. 2. Promoção de saúde. 3. Atividade física. I. Título.

21. ed. CDD 613.7

MAILTON COSTA HERCULANO

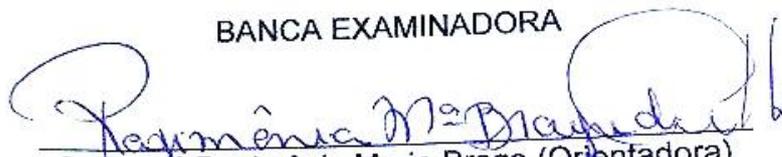
**PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA POPULAR DO  
PARQUE DA CRIANÇA EM CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura Plena em Educação Física.

Área de concentração: Atividade Física e Saúde.

Aprovada em: 19/06/2015

BANCA EXAMINADORA

  
Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Ms. José Damiano Rodrigues  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Aos meus pais, por acreditarem em mim em todos os momentos, DEDICO.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente á Deus por tudo que tem feito em minha vida, porque sem ele não seria nada.

Á minha orientadora Regimênia Maria Braga de Carvalho, por te me ajudado muito nessa caminhada na conclusão desse trabalho.

A todos os professores do curso de Educação Física, que me fizeram crescer nessa jornada, como também as pessoas que proporcionaram o conhecimento para á conclusão deste artigo.

E aos meus colegas que graduaram comigo por todos os momentos de amizade, irreverencia e apoio, em especial a minha namorada Elza e os amigos Bruno e Pablo pela disponibilidade de cada um, por estarem sempre comigo em todas as horas.

A toda minha família pelo apoio e por sempre terem acreditado em meu potencial.

## SUMÁRIO

RESUMO .....	08
1. INTRODUÇÃO.....	09
2. JUSTIFICATIVA.....	09
3. REFERENCIALTEÓRICO.....	10
3.1 Promoção de saúde.....	11
3.2 Importância da Atividade Física para a Saúde.....	12
4. METODOLOGIA.....	12
4.1 Tipo de pesquisa.....	12
4.2 Local de pesquisa.....	13
4.3 População.....	13
4.4 Critério de inclusão e exclusão.....	13
4.5 Instrumento de coleta de dados .....	13
4.6 Procedimento de coleta dos dados.....	13
4.7 Análise dos dados.....	13
4.8 Aspectos éticos.....	14
5. RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS APLICADOS AOS FREQÜENTADORES DA ACADEMIA POPULAR.....	14
6. DISCUSSÃO.....	20
7. CONCLUSÃO.....	21
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
ABSTRACT.....	23
REFERÊNCIAS.....	24
APÊNDICE.....	25
ANEXOS.....	30

## SUMÁRIO DAS FIGURAS

Gráfico 1: Gênero.....	14
Gráfico 2: Faixa etária.....	15
Gráfico 3: Tempo em que praticam exercícios ali.....	16
Gráfico 4: Quantas vezes os pesquisados praticam atividades na semana.....	16
Gráfico 5: Qual o maior interesse.....	16
Gráfico 6: Relação com o bem estar.....	17
Gráfico 7: Importância da Academia Popular.....	17
Gráfico 9: Motivação de praticar atividades físicas ali.....	18
Gráfico 10: Frequência que come frutas.....	19
Gráfico 11: Nível de estresse.....	19

## PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA POPULAR DO PARQUE DA CRIANÇA EM CAMPINA GRANDE-PB

Mailton costa Herculano<sup>1</sup>

### RESUMO

A disponibilidade e o acesso aos espaços públicos como, parque, praças, bosques podem facilitar á prática de Atividade Física (AF) e é considerado um impacto importante para a saúde dos indivíduos e da comunidade. Nesse aspecto esse estudo teve como objetivo analisar o Perfil dos Frequentadores da Academia Popular do Parque da Criança na Cidade de Campina Grande-PB; e investigar as condições necessárias para a prática do exercício. Para tanto foi aplicada uma pesquisa do tipo descritiva com abordagem exploratória de natureza quanti-qualitativa, tendo como instrumento em questionário semiaberto que analisou os aspectos sócio econômicos, demográficos e seus hábitos saudáveis. Quanto ao gênero, à procura pela pratica da atividade física no local é equilibrada, tendo prevalência do gênero feminino com 53% contra 47% do masculino, já se tratando de idade, a faixa etária com maior quantidade de pesquisados foi a de 46 a 60 anos. É importante salientar que a Academia Popular do Parque da Criança trouxe grande benefício aos seus contemplados, porém, esta pesquisa apresenta uma insatisfação pela ausência de um Profissional de Educação Física orientando as atividades no local. Também se faz necessária a colocação de uma cobertura para melhor ambientação e realização das atividades de uma forma mais protegida às eventualidades ambientais. Ao fim desta pesquisa concluímos que existe uma grande demanda de pessoas que utilizam da Academia Popular do Parque da Criança para realizarem suas atividades físicas.

**Palavras –Chave:** Academia Popular; Promoção de Saúde; Atividade Física.

## 1. INTRODUÇÃO

As academias ao Ar livre no Brasil começaram em 2005 quando o ministério da saúde lançou o programa Brasil Saudável, cumprindo com o compromisso das diretrizes e ações previstas na estratégia global de alimentação e atividade física 2004 propostas pela OMS (Organização Mundial da Saúde 2004).

Atualmente podemos notar que a grande maioria da população dedica ou dispõe de pouco tempo para cuidar da saúde e do seu lazer. Apesar da crescente preocupação com a saúde e a de qualidade de vida, nos últimos anos percebemos que as pessoas estão sempre muito atarefadas com empregos, estudos, tarefas domésticas, e entre outras atividades, isso faz com que indivíduos optem por uma atividade de lazer acessível e próximo de sua residência, como é o caso das academias ao Ar livre (FERMINO, 2013).

A disponibilidade e o acesso aos espaços públicos, como parques, praças e bosques, podem facilitar a prática de atividade física e é considerado um impacto para melhoria de promoção de saúde e de qualidade de vida, melhorando o indivíduo e a comunidade.

A prática de Atividade Física, (AF) em parques está associada com maior dispêndio energético e os usuários destes esportes realizam caminhadas com motricidade, vigorosos exercícios físicos com uso de aparelhos. Além de proporcionar maior bem-estar físico emocional, psicológicos e sociais da comunidade segundo (FERMINO, 2014).

A combinação de disponibilidade de locais, estrutura e equipamento, nos parques, podem contribuir para atrair a visitar estes locais o que potencialmente, possibilitaria o maior uso e a prática atividade física (AF) em parques que possuem as academias populares. Estudos mostram que de um modo geral os parques são predominantemente frequentados por homens, pessoas fisicamente mais jovens, idosos que residem em áreas distantes e que os níveis socioeconômicos variam em relação fator (LIMA, 2012).

A implantação das academias ao Ar Livre, em praças e em determinados pontos da cidade, contribuíram para um melhor acesso da população ao lazer. Segundo (MARCELLINO 1996), em sua obra intitulada “Estudos do lazer”, o espaço de lazer de grande parte da população é dentro de suas residências em frente á

televisão, o que mudou para varias pessoas, após receberem um espaço para prática de atividades físicas gratuitas próximas á suas casas.

A proposta de levar a academia ao Ar livre surgiu em “Centila” a partir de 2009, devemos assim salientar que na cidade de Campina Grande as academias ao Ar livre surgiram no ano de 2009, tendo como objetivo atingir a mídia do sedentarismo e as doenças degenerativas além de proporcionar momentos de lazer entretenimento e promoção da saúde.

Nesse aspecto esse estudo teve como objetivo analisar o Perfil dos Freqüentadores da Academia Popular do Parque da Criança na Cidade de Campina Grande-PB; e investigar as condições necessárias para a prática do exercício. A partir desse aspecto se faz necessário identificar o os fatores que motivaram as pessoas a buscarem frequentar as academias ao Ar Livre, como também permitir a reflexão sobre a sua importância para os moradores desta localidade. Fatores estes que são, promoção á saúde, qualidade de vida, estética, auto imagem, melhoria do sono, socialização, e dentre outros.

### **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

A Academia Popular da pesquisa esta localizada no Parque da Criança na Cidade de Campina Grande-PB. Parque fundado em 1993 no dia das crianças, sendo o maior da cidade com 6.700 metros quadrados, ainda com pista de um quilometro de caminhada, rampa de Skate, com escorrego, balanços, além de campos de futebol e voleibol, sorveteria, lanchonete e quiosques cobertos para relaxamentos, e vários espaços para eventos lúdicos e esportivos, também inclui uma academia popular que faz parte do programa academia popular tendo como estratégia política a promoção de saúde com ênfase na atividade física, lazer e alimentação saudável.

O programa é uma ação do ministério da saúde tendo como indicador minimizar o sedentarismo e as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A academia também dispõe de dez equipamentos de diferentes funções, tais como: simulador de caminhada duplo conjugado, multi exercitador conjugado, alongador com três alturas, rotação diagonal dupla, simulador de cavalgada, duplo conjugador, remada, entre outros.

### 3.1 Promoção de saúde

A palavra saúde tem um sentido que significa em estudo completo de bem-estar que pode ser físico, mental e social, o que traz o conceito de que não se pode restringi-la a um setor específico restrito, mas, sem direção a um estilo de vida saudável, ou seja, um bem-estar global (CARVALHO, GUEDES 1995).

O significado do termo promoção da saúde nos dias atuais está relacionando a ideia de responsabilidade múltipla uma vez que envolve também ação voltada para as políticas públicas visando principalmente a socialização dos valores como vida, saúde, cidadania, participação, qualidade de vida, entre outros (Silva Rodrigues 2010).

A atividade física apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo, sendo recomendada como uma estratégia de promoção da saúde para a população. Entretanto vários estudos mundiais incluindo o Brasil apontam para um elevado índice de sedentarismo em todos os grupos etários, variando de 50% a mais de 80% na população mundial (MENDES et al., 2006).

A falta de atividade física pode ter efeitos negativos sobre a vida do indivíduo como o aumento da taxa de diabetes, aparecimento de doenças cardíacas, e leva até mesmo a um aumento do risco de enfarte. Um estilo de vida sedentária é um forte contribuinte nas mortes por doenças crônicas que inclui doenças coronárias, infarto e câncer, perdendo somente para o hábito de fumar e a obesidade. A prevalência de um estilo de vida sedentária aumenta com a idade, sendo de fundamental importância o incentivo à prática de atividades físicas regulares (Guedes, 1995)

Tendo em vista que grandes partes das doenças que acometem a população são passíveis de prevenção, torna-se nítida a necessidade da implantação de diversos grupos especializados nas mais várias áreas, para orientar a população sobre suas possibilidades de se desenvolver de forma mais clara e completa no que diz respeito ao surgimento de doenças específicas, objetivando então, a mudança do modelo assistencial vigente no sistema de saúde e a melhoria da qualidade de vida dos beneficiários de plano de saúde (CZERESI 2003).

### **3.2 Importância da Atividade Física para a Saúde**

Como é de conhecimento, a saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física (CARVALHO 2010).

Atividade física é todo movimento voluntário humano, resulta em gastos energéticos acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com característica lógica e sócio-cultural no âmbito da interação do profissional de educação física, compreende a totalidade de movimentos corporais executados no contexto de diversas práticas, ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, várias atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios, atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais.

Estudos comparam que indivíduos fisicamente aptos ou treinados tendem a apresentar uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, decorrente da prática regular da atividade física, além de menores incidências de doenças crônicas – degenerativas, como hipertensão, obesidade, diabetes, osteoporose, etc. (CARVALHO 2010).

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de pesquisa**

O estudo foi de campo, do tipo descritivo com abordagem exploratória de natureza quanti-qualitativa. Para Gil (1999, p.42), a pesquisa tem um caráter pragmático, é um “processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico. O objetivo fundamental da pesquisa é descobrir respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos científicos”.

A pesquisa descritiva, segundo Gil (1999), tem como objetivo descrever as características de determinada população ou fenômeno e relação entre as várias, tudo caracterizado utilizando técnicas de padronização das coletas de dados.

## **4.2 Local da pesquisa**

A coleta de dados foi realizada na Academia Popular do Parque da Criança na cidade de Campina Grande-PB, onde foram investigados os frequentadores daquele local.

## **4.3 População amostra.**

A população de pesquisa foi composta por 30 frequentadores de ambos os sexos com idade de 18 á 60 anos, que praticam exercícios físicos na Academia Popular do Parque da Criança na cidade de Campina Grande onde essas pessoas foram escolhidas aleatoriamente.

## **4.4 Critério de inclusão e exclusão**

Os frequentadores que aceitaram a participação da pesquisa e que fazem parte da Academia Popular do Parque da Criança.

## **4.5 Instrumentode coleta de dados**

Para análise da pesquisa foi utilizado um questionário semiaberto do perfil de estilo de vida (NAHAS, 2007) que procurou investigar o perfil dos frequentadores, a evolução os aspectos socioeconômicos, demográficos e hábitos saudáveis.

## **4.6 Procedimentos de coleta dos dados.**

Foi realizada uma leitura interpretativa dos questionários com o participante, estabelecendo-se supostas categorias para as análises que foram baseadas nas palavras-chaves. Às categorias propostas foram aplicadas estatísticas descritivas utilizando-se percentual, desvio padrão, tabelas e o softwareSPSS12.0 para valores estatísticos.

## **4.7Análise dos dados**

Esta parte teve por objetivo detalhar e organizar os dados coletados no transcorrer da pesquisa. Respondendo ao objetivo proposto, separaram-se os

resultados em gráficos. Temos um pouco mais abaixo os gráficos referentes às características pessoais e às perguntas objetivas do questionário aplicado aos frequentadores da Academia Popular.

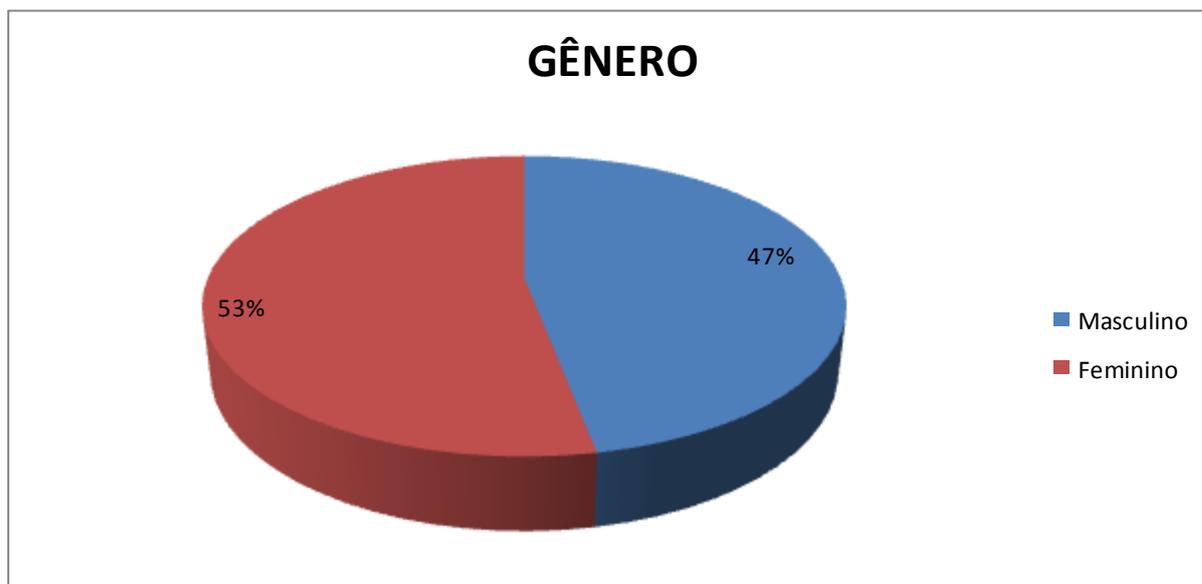
#### 4.8 Aspectos éticos

O presente estudo foi submetido ao comitê de Ética e seguiu as sugestões e procedimentos éticos necessários. O número total da amostra foi de 30 sujeitos de ambos os sexos, com idade de 18 á 60 anos que praticam atividades na Academia Popular do Parque da Criança, na Cidade de Campina Grande – PB.

Essa academia foi escolhida pela acessibilidade do pesquisador junto à instituição. Todos os sujeitos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, concordando em participar como voluntário na pesquisa. O estudo foi quali-quantitativo de caráter descritivo exploratório e para coletar os dados foi utilizado como instrumento um questionário composto de questões abertas e fechadas. O questionário foi aplicado de forma individual na academia popular do Parque da Criança, na cidade de Campina Grande-PB.

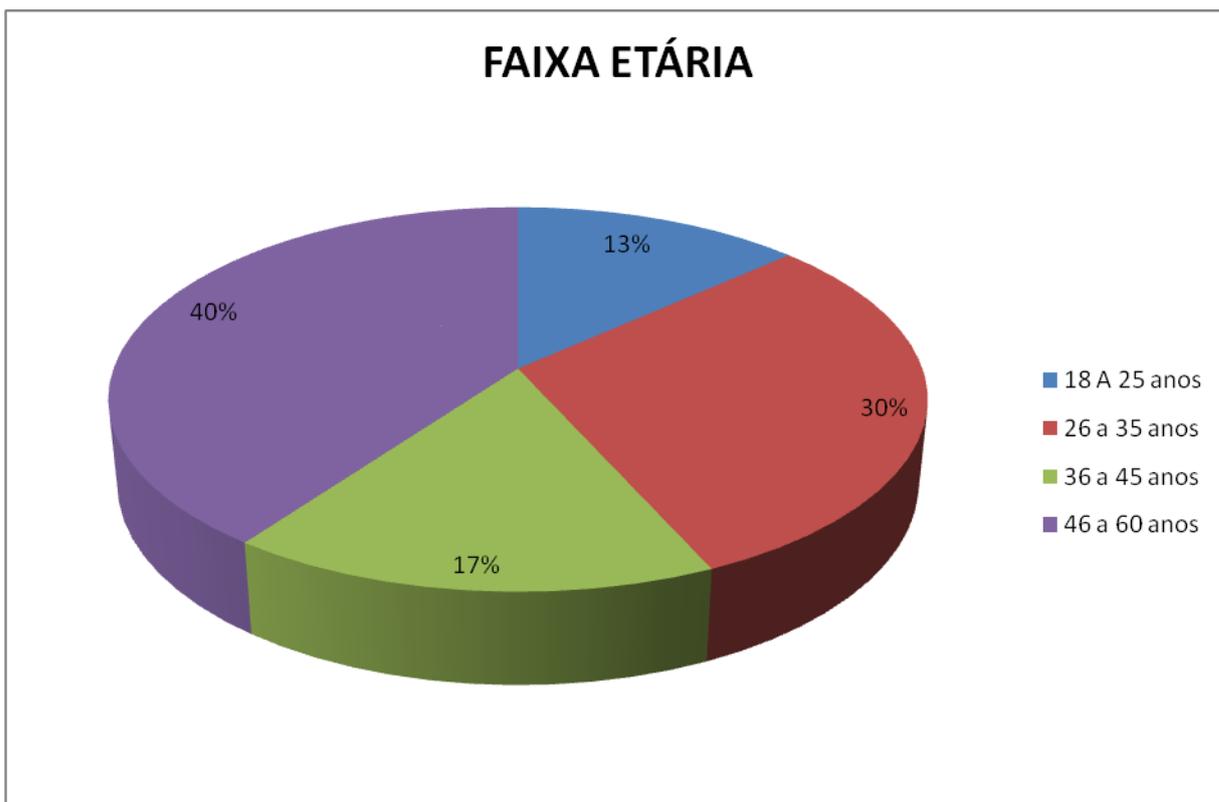
### 5. RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS APLICADOS AOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA POPULAR

Figura 1: Gênero



Percebe-se pela figura 1 que a maior parte (53%) dos questionados é do sexo feminino, e 47% é do sexo masculino. Tendo pequena diferença de gênero, porém, este dado não atrapalha em nada nesta pesquisa, valendo-se dele para conhecer a distribuição dos entrevistados por gênero, sem que sofra, por conta disto, influência na análise e considerações finais desta pesquisa.

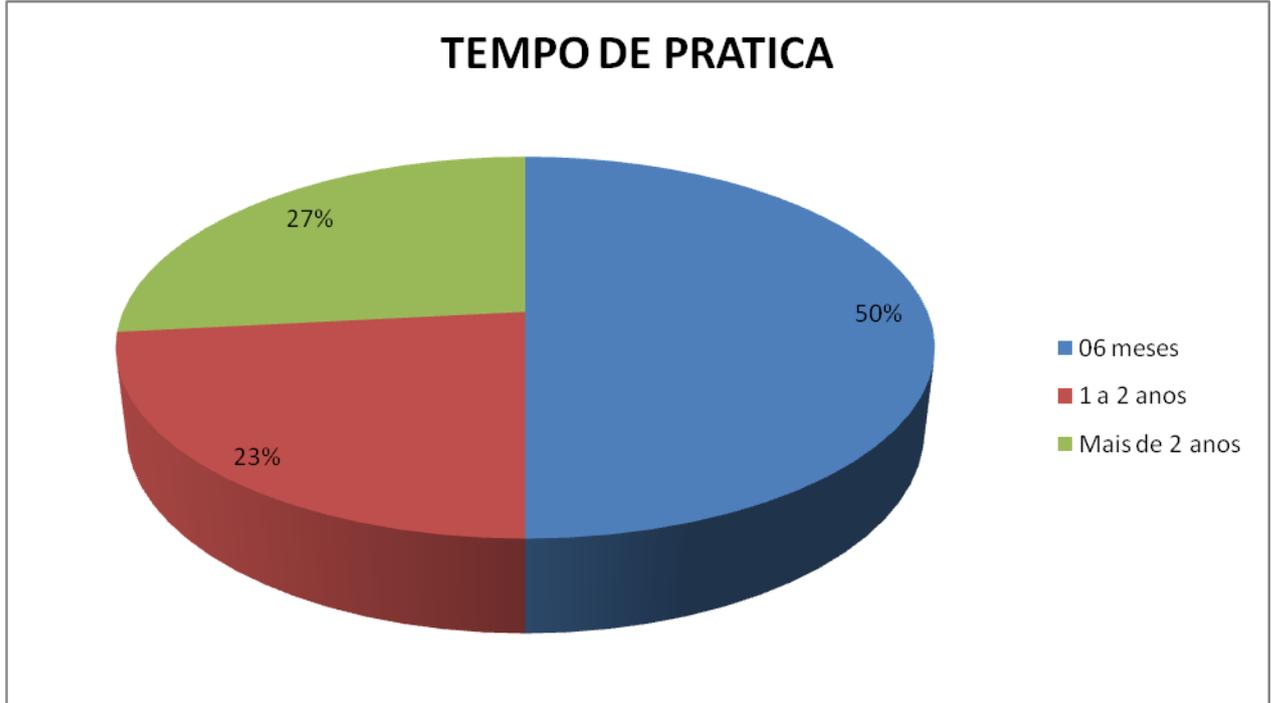
**Figura 2: Faixa etária**



A figura 2 mostra a distribuição dos entrevistados por faixa etária. Sendo que 13% estão entre 18 e 25 anos; entre 26 e 35 anos encontram-se 30%; 17% entre 36 e 45 anos; já 40% estão entre 46 a 60 anos, culminando como a maior parte da amostra desta pesquisa.

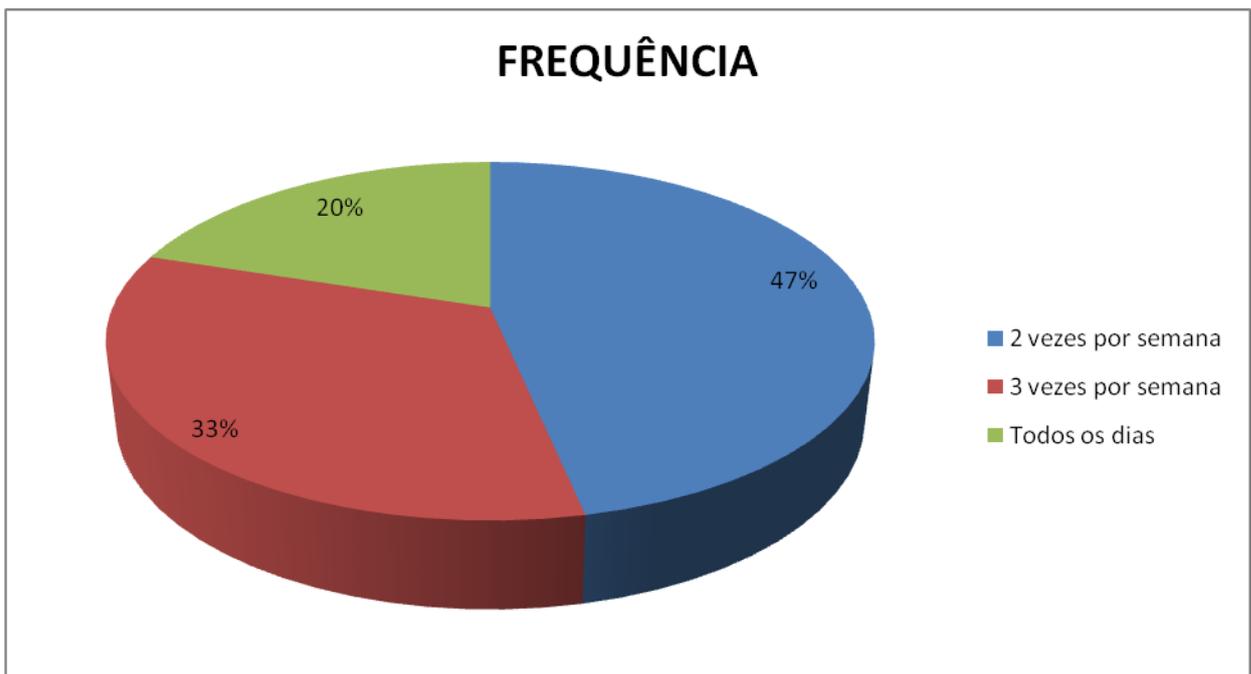
Percebe-se uma tendência de acentuar-se nesta última faixa etária, tendo vários motivos como propícios, mas nada que seja um determinante.

Figura 3: Tempo em que praticam exercícios ali



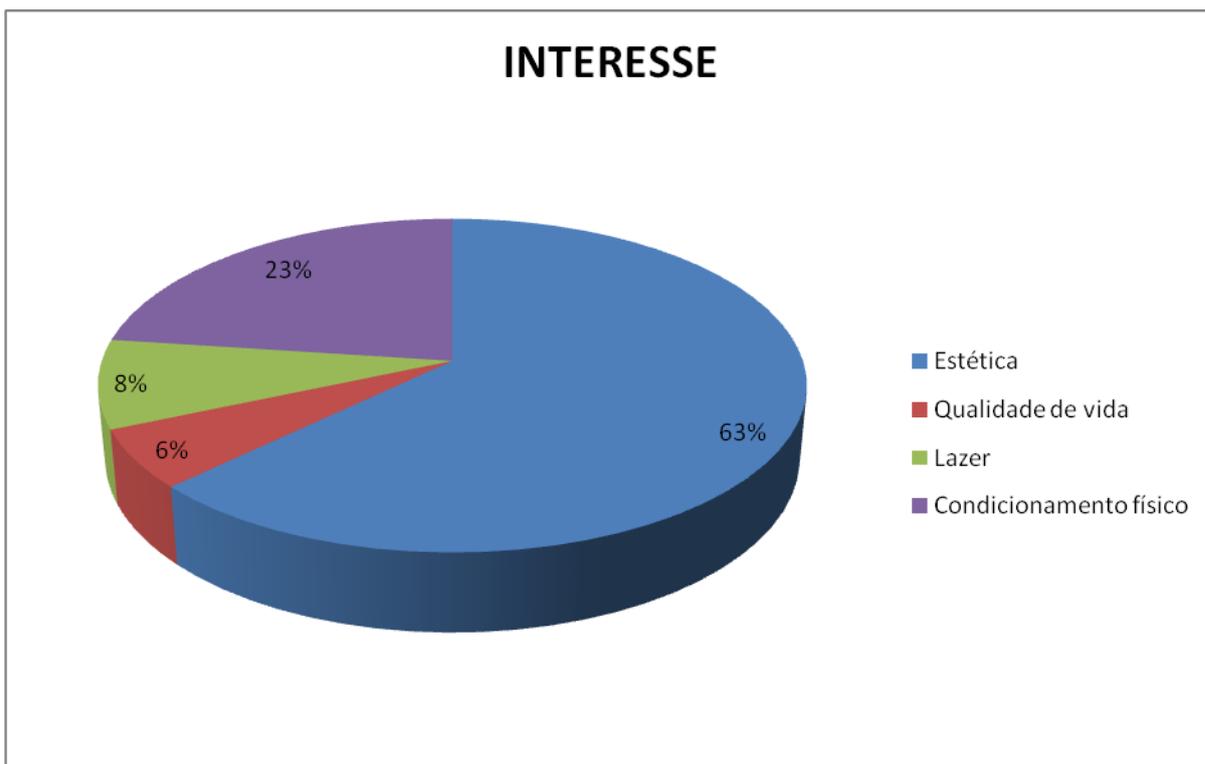
Nesta figura podemos observar que metade exata das pessoas (50%) praticam exercícios recentemente naquele local, o que representa um período igual ou menor que seis meses, porém a outra metade se divide entre um a dois anos (23%) ou mais de dois anos (27%).

Figura 4: Quantas vezes os pesquisados praticam atividade na semana



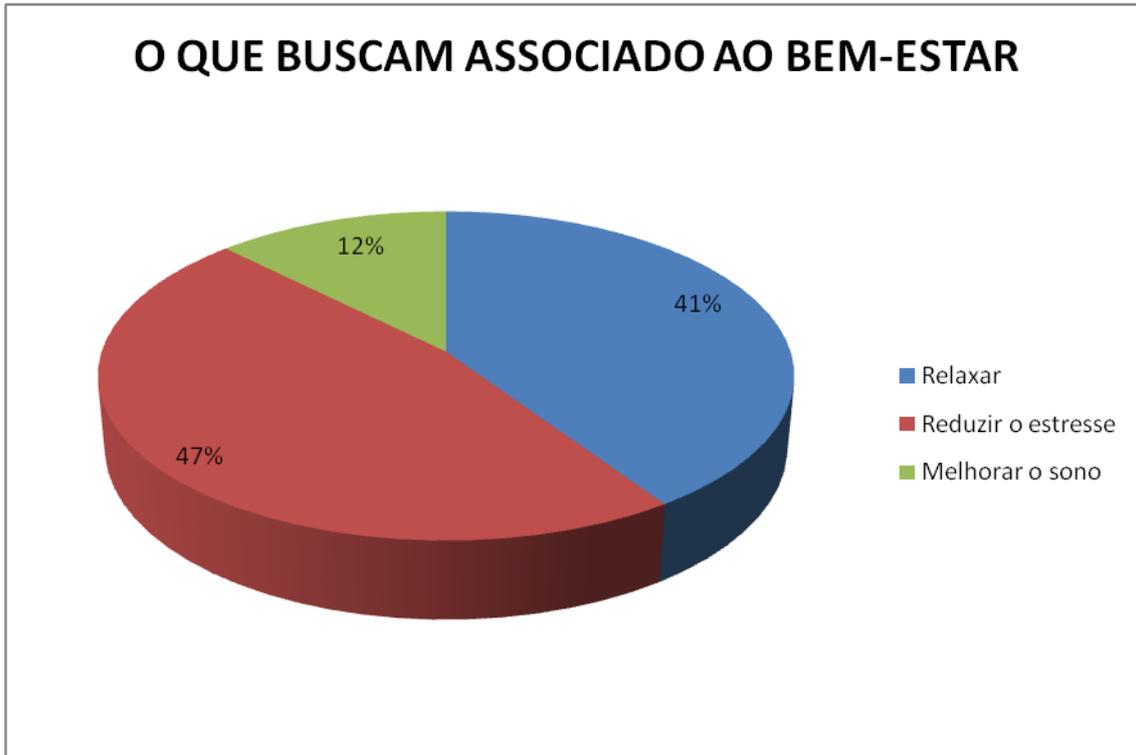
Com relação à quantidade de dias semanais que os usuários da Academia Popular realizam suas atividades, constatamos na figura que predomina a frequência de dois dias na semana, totalizando 47% das pessoas participantes da pesquisa. Já 33% realizam suas atividades por três vezes na semana e 20% vão durante toda a semana incluindo sábados e domingos.

**Figura 5: Qual o maior interesse**



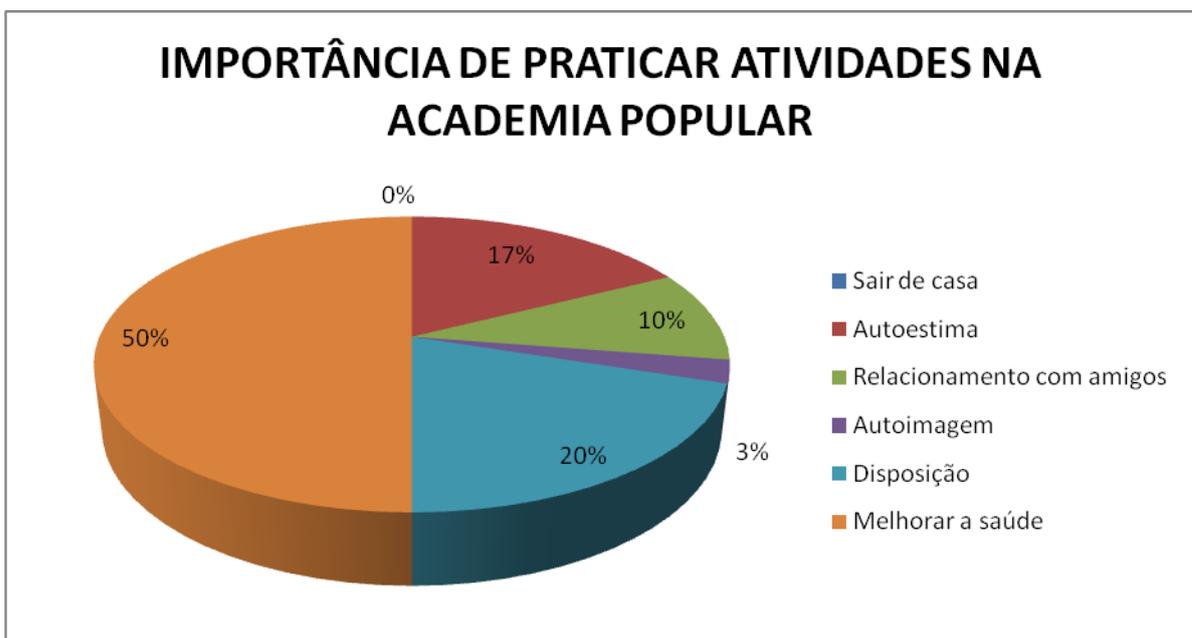
Nesta figura estão representadas as motivações pela qual as pessoas se deslocam a Academia Popular para se exercitarem. Assim fica perceptível a enorme diferença em um item, que é a estética com 63% de escolha nas respostas e destacando-se como principal motivo para as pessoas estarem ali. Completam a lista respectivamente o condicionamento físico (23%), lazer (8%) e 6% para qualidade de vida.

**Figura 6: Relação com o bem-estar**



Outro fator motivacional para a prática de exercícios na Academia Popular é o bem-estar. Aqui, observamos um equilíbrio nos objetivos buscados, tanto em termos de redução do estresse (47%) com o desejo de relaxar (41%), já com o fim da melhora do sono, apenas 12% das pessoas despertam este desejo.

**Figura7: Importância da Academia Popular**

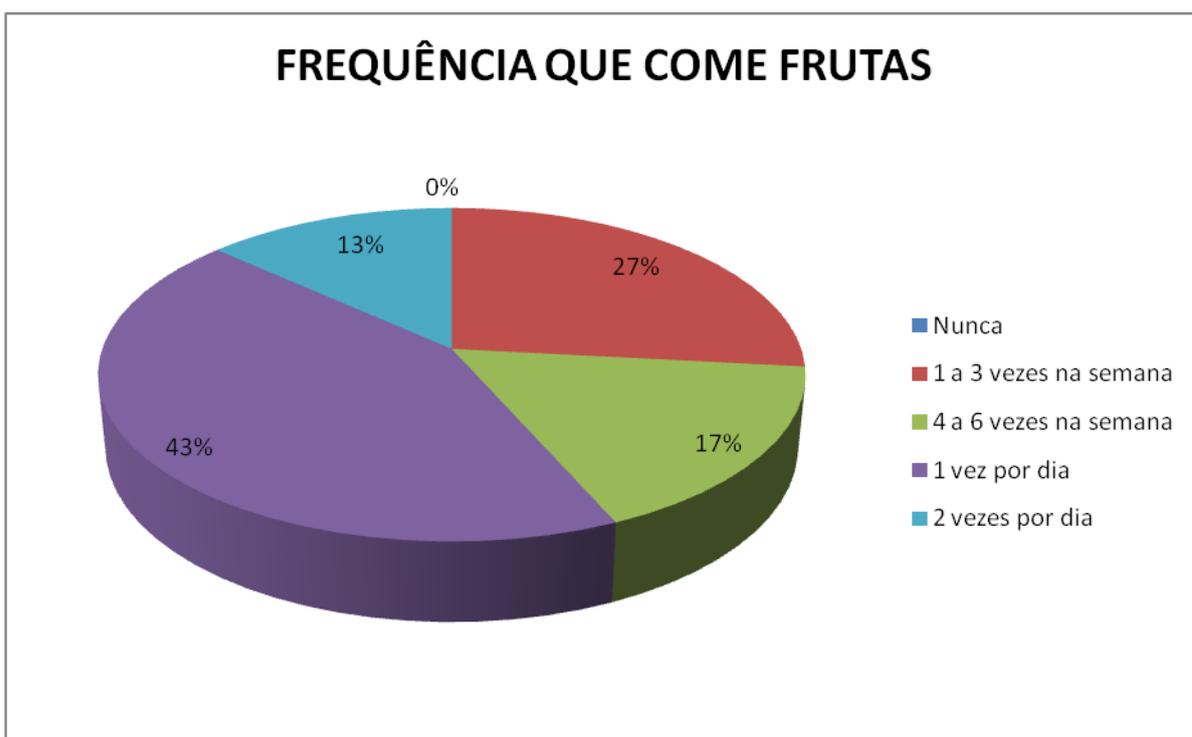


Também foi questionado qual outro benefício traria a realização de atividades naquele local. Muitas opções de resposta foram colocadas, algo que tornou a questão duvidosa aos pesquisados, pois, eles tinham mais de uma opção como resposta e assim o fizeram. Na opção sair de casa ninguém selecionou-a, já 50% escolheram a opção melhorar a saúde, 20% preferiram optar pela disposição, 17% autoestima, 10% enfatizam o melhor relacionamento com amigos e apenas 3% a autoimagem.

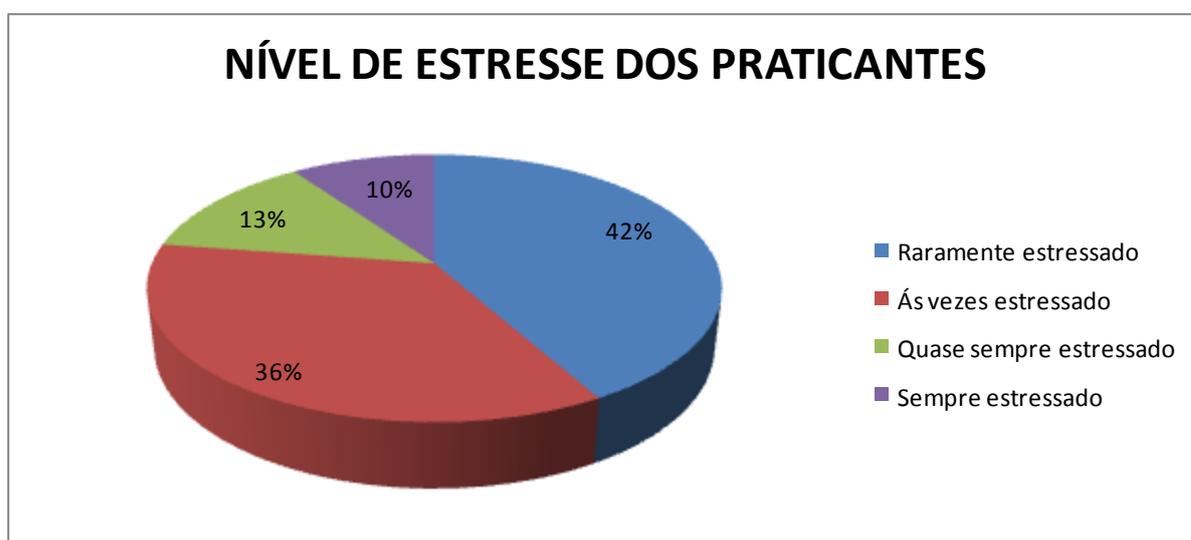
**Figura 8: Motivação de praticar atividades físicas ali**



Aqui na figura vamos conhecer de onde surge o estímulo para que os pesquisados realizem suas atividades físicas. Assim, podemos ver uma diversidade de motivadores, desde o médico (29%), a família com 23%, 9% os vizinhos, 15% mídia e outros com 24%.

**Figura 9: Frequência que come frutas**

Continuando com a preocupação da saúde dos pesquisados, partimos aqui para a parte nutricional. Queríamos saber com qual frequência eles se alimentavam de frutas no seu dia a dia. Destacou-se a opção em que as pessoas comiam fruta uma vez por dia (43%), 27% comiam 1 a 3 vezes na semana, 17% comiam entre 4 a 6 vezes na semana, 13% comem duas vezes por dia e ninguém escolheu nunca.

**Figura 10: Nível de estresse**

Na última figura é apresentado o resultado onde foi questionado a respeito do nível de estresse diário dos pesquisados. O resultado exposto foi equilibrado entre raramente estressado (42%) e às vezes estressado (36%), ainda 13% afirmaram que ficam quase sempre estressados no seu dia e 10% vivem sempre estressados.

## 6. DISCUSSÕES

Percebemos um pequeno diferencial entre os praticantes da Academia Popular do Parque da Criança em se tratando de gênero, onde predomina com uma diferença de 6% a mais para o sexo feminino, tendo medias de idade de pico na faixa entre 46 a 60 anos, como apontado nos gráficos.

Ao observar os praticantes durante a prática do exercício e entrevista-los pôde-se constatar a necessidade de um Professor de Educação Física no local investigado, já que os frequentadores realizam suas atividades sem nenhuma orientação, algo que poderá ser prejudicial a sua saúde, além de reverter o objetivo de muitos na busca de uma melhor qualidade de vida.

Como já se sabe, a saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física. No entanto, não é qualquer exercício físico que traz benefícios orgânicos para o praticante. É preciso que o exercício físico seja bem orientado e dosado. Exercício físico mal feito ou em excesso pode trazer prejuízos assim como sua falta (CARVALHO et al. 1996).

Foi visto que entre as pessoas pesquisadas o maior objetivo das mesmas era busca pelo aperfeiçoamento da estética e conseqüentemente melhoria na qualidade de vida, algo que ficou evidente na resposta da maioria.

Pesquisas têm comprovado que os indivíduos fisicamente aptos e/ou treinados tendem a apresentar uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, decorrentes da prática regular da atividade física, além de uma menor incidência de doenças crônico-degenerativas como hipertensão, obesidade, diabetes, osteoporose, etc. (CARVALHO et al. 1996).

Quando se trata da frequência de atividades na semana, prevaleceu a média de 2 dias, tornando-se assim insuficientes para o objetivo da promoção da saúde. Para que um programa de atividade física possa ser seguro e venha apresentar alguma repercussão em termos de promoção da saúde, torna-se necessário

planejar, organizar, prescrever e orientar os exercícios observando certos aspectos básicos, tais como: tipo de atividade física; frequência de 3 a 5 sessões/semana em dias alternados quando possível; intensidade de 50% a 80% da frequência cardíaca de reserva e duração de 30 a 60 minutos/sessão (GUEDES In: CARVALHO et al. 1995).

Ao investigar sobre as condições necessárias para a prática do exercício através da entrevista com os participantes ficou evidente um desejo por melhoria no espaço físico, já que o mesmo possui diversos aparelhos, porém, não há uma cobertura no local, o que dificulta a realização das atividades em casos de condições ambientais adversas, exemplificando o sol forte e a chuva.

Mesmo diante de algumas necessidades observamos que a Academia Popular do Parque da Criança é fundamental não só para o usuário como também para o Estado, pois, Carvalho et al. (1995) cita que “o incremento da atividade física de uma população contribui decisivamente para a saúde pública, reduzindo custos com tratamentos, inclusive hospitalares, portanto, os governos, devem considerar a atividade física como questão fundamental de saúde pública, divulgando as informações relevantes a seu respeito e implementando programas para uma prática orientada.

Um projeto popular de qualidade de vida será de verdade quando puder oferecer soluções adequadas para problemas reais, com o devido acompanhamento dos resultados. Do contrário, será apenas marketing político (LIMA 2011).

## **7. CONCLUSÃO**

Ao fim desta pesquisa concluímos que existe uma grande demanda de pessoas que utilizam da Academia Popular do Parque da Criança para realizarem suas atividades físicas, porém, existe um desconforto grande por não haver no local a presença de um Profissional da Educação Física. Assim transforma muitas vezes algo que era pra ser benéfico em prejuízo à saúde dos frequentadores, por estes não terem uma orientação apropriada para a realização de seus exercícios.

## **9. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Uma cobertura também seria de extrema importância, na questão de influenciar o número de praticantes, pois se tornaria mais cómodo e prático, livrando-os do sol e da chuva, tornando mais aprazível à prática de atividade.

Mesmo diante da insatisfação por estas ausências, os frequentadores apontam como boa a qualidade das maquinas ali distribuídas, considerando que existe uma vasta disponibilidade de equipamentos tanto para os membros superiores quanto para os membros inferiores, algo que estimulam eles a estarem com frequência prestando suas atividades.

Independente dos objetivos buscados, e das necessidades de melhoria em alguns aspectos, a Academia do Parque da Criança é fundamental a vida das pessoas que dela utilizam, pois a consideram como elemento importante no seu dia a dia e que os ajuda consequentemente a um fim comum que é a promoção da saúde.

## PROFILE GOERS ACADEMY POPULAR PARK CHILD IN CAMPINA GRANDE-PB

### **ABSTRACT**

The availability and access to public spaces such as park, parks, forests can facilitate to the practice of physical activity (PA) and is considered an important impact on the health of individuals and the community. This study aimed to analyze and identify the profile of the Patron of the Academy of Popular Children's Park in the city of Campina Grande-PB. To this end it was applied a survey of descriptive exploratory approach with quantitative and qualitative nature, with the instrument in semi-open questionnaire (NAHAS 2007) which identified and analyzed the profile of Goers, socio economic, demographic and their healthy habits. As to gender, looking for the practice of physical activity on site is balanced, with prevalence of females with 53% against 47% male, as it comes of age, the age group with the largest number of respondents was 46-60 years. Importantly, the Children's Park Popular Academy brought great benefit to their contemplated, however, this research presents some dissatisfaction by the absence of a physical education professionals directing the activities on site. It is also required to place a cover for better ambiance and carrying out activities in a more secure manner to environmental contingencies. Results were presented related research habits, interest in physical activity, and other questions that lead the response of the main objective of the research.

**Keywords** :People's Academy; Health promotion; Physical Activity.

## REFERÊNCIAS

CARCONE D. Academia ao ar livre. Vantagens e desvantagens; 2011 Disponível em [http://www.fiqueforma.com/qualidade de vida academia -as-ar-livre vantagem e desvantagem /acesso em 29 fev.2012](http://www.fiqueforma.com/qualidade%20de%20vida%20academia%20-as-ar-livre%20vantagem%20e%20desvantagem/)

Carvalho T, Nóbrega ACL, Lazzoli JK, Magni JRT, Rezende L, Drummond FA, et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. RevBrasMedEsport \_ Vol. 2, Nº 4 – Out/Dez, 1996. Disponível em: <http://www.maisqualidade.com.br/system/application/views/arquivos/artigos%20cientificos/Atividade...pdf> . Acesso em 25 fev. 2015.

CHIZZOTTI, Antônio. Da pesquisa qualitativa . Pesquisa em ciências humanas e sociais. São Paulo: Cortez, 1995,P.77-87.

Carvalho T, Guedes DP, Silva JGS. Atividade física e saúde: Orientações básicas sobre atividade física e saúde para profissionais das áreas de Educação e Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, Ministério da Educação e do Desporto, 1995. 68 p.: il.

CZERSNIA D. o conceito de saúde e a diferença entre preservação e promoção. In.

CZeresnia D, Freitas CM. (Org). Manual teórico promoção a saúde conceitos, reflexões, liderança. Rio de Janeiro: ED. Fiocruz-2003p. 39-53- disponível em [http. 143.107.23168/Site WP. Conteúdo /Uploads/Ao conceito Paf](http://143.107.23168/Site%20WP/Contente%20Uploads/Ao%20conceito%20Paf/). Acesso em 10 de maio 2012.

CARNAEHT, Guedes DP, Silva Jgs. Atividade física e saúde e saúde: orientação

Fermino RC, Reis RS. Academia Ar Livre de Curitiba: Efeito sobre os níveis de atividade Física e qualidade de vida da população. Relatório de Pesquisa. 2013

GIL, AC. Como elaborar projeto de pesquisa 5 ED. São Paulo: Atlas, 2010, 184p.ISBN. 978.85.2245.823-3

24

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. Exercício na promoção da saúde. Londrina: Midiograf,1995.

LIMA F. Academia ao AR Livre :vale a pena? Revista Época. Editora Globo. S/A 2011. Disponível em [http://revista época. Globo.com](http://revista%20epoca.com). Academia –Ao AR-LIVRE-VALE-A PENA. Htm. Acesso em 25 fev. 2015

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Estudos de lazer: uma introdução. Campinas, SP: Autores associados, 1996.

MENDES, B. et al. Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais.Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil. V.6, supl. 1, Recife, maio, 2006.

PELICIONI, C. A escola promotora de saúde. São Paulo: Faculdade de Saúde

Pública da Universidade de São Paulo, 1999. (Séries Monográficas) MARTINS, j. Um enfoque fenomenológico do currículo: educação como poésis. São Paulo: Cortez,1992.

STAKE,R.E.Pesquisa qualitativa, estudo com as coisas funcionam. Porto além penso, 2011, 263p Jsbn978 6389.932-3

Salin MS. Espaços Públicos para a prática de atividade Física. O caso das Academias da melhor idade Goiovelândia, SC (Terra), Florianópolis: Avenida de Federal de Santa Catarina 2013.

SANTOS. G.L.A. VENANCIO.S.E. perfil do estilo de vida em academia concluídos em graduação Física do Centro Universitário de Minas Gerais –MG.Revista Movimento digital, Ipatinga. MG.V-1.2009.

## APÊNDICE

(OS MODELOS PODERÃO SER ADAPTADOS EM CONFORMIDADE COM AS PARTICULARIDADES DA PESQUISA)

**DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA COM PROJETO DE PESQUISA****PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA POPULAR DO PARQUE DA  
CRIANÇA EM CAMPINA GRANDE-PB**

Eu, **MAILTON COSTA HERCULANO**, Graduando em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, portador do RG: 1846983 declaro que estou ciente do referido Projeto de pesquisa e comprometo-me em verificar seu desenvolvimento para que se possam cumprir integralmente os itens da resolução 196/96 que, dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

---

Orientadora

---

Orientando

**CAMPINA GRANDE – PB**  
**MARÇO/ 2015**

**TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL**

**Pesquisa: PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA POPULAR DO  
PARQUE DA CRIANÇA EM CAMPINA GRANDE-PB.**

Eu, Regimênia Maria Braga de Carvalho, Professora Doutora do Curso de Graduação da Universidade Estadual da Paraíba, portadora do RG: 457.509 SSPB e CPF: 206.562.384-53 declaro que estou ciente do referido Projeto de pesquisa e comprometo-me em verificar seu desenvolvimento para que se possam cumprir integralmente os itens da resolução 196/96 que, dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

Estou ciente das penalidades que poderei sofrer caso infrinja qualquer um dos itens da referida resolução.

Por ser verdade, assino o presente compromisso.

---

Assinatura da Orientadora

**CAMPINA GRANDE – PB**

**MARÇO/ 2015**  
**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB**

**CNPJ12.671.814/0001-37**

**Rua Baraúnas, 351 – Bairro Universitário Campina Grande-PB.**

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**

Estamos cientes da intenção de se realizar o projeto intitulado: “PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA POPULAR DO PARQUE DA CRIANÇA EM CAMPINA GRANDE-PB” desenvolvida pelo graduando Mailton Costa Herculano, do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, sob a orientação da Professora Doutora Regimênia Maria Braga Carvalho.

**CAMPINA GRANDE – PB** \_\_\_\_\_

---

Assinatura e carimbo do responsável institucional

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE EESCLARECIDO-TCLE

Pelo presente termo de consentimento Livre e Esclarecido eu, em pleno exercício dos meus direitos me disponho a participar da pesquisa **“ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO DO PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA POPULAR DO PARQUE DA CRIANÇA- CAMPINA GRANDE –PB”**.

Declaro ser esclarecido e estar de acordo com os seguintes pontos:

**O trabalho ASPECTO MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO DO PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA POPULAR DO PARQUE DA CRIANÇA- CAMPINA GRANDE-PB.Terá como objetivo geral identificar e analisar os motivos que influenciam á prática de atividade física na academia popular do parque da criança- Campina Grande-PB.**

Ao voluntário só caberá à autorização para **RESPONDER AO QUESTIONÁRIO DE ACORDO COM SUA REALIDADE** e não haverá nenhum risco ou desconforto.

Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial.

O voluntário poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora posto, não havendo qualquer penalização ou prejuízo para o mesmo.

Será garantido o sigilo dos resultados obtidos neste trabalho, assegurando assim a privacidade dos participantes em manter tais resultados em caráter confidencial.

Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes voluntários desta pesquisa científica e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros ao voluntário e, portanto ,não haverá necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da instituição responsável .

Qualquer dúvida ou solicitação de esclarecimento, o participante poderá contatar a equipe científica no número **(83)88015653** ou **87287607** com **MAILTON COSTA HERCULANO**.

Desta forma , uma vez tendo lido e entendido tais esclarecimento e, por estar de pleno acordo com o teor do mesmo, dato e assino termo de consentimento livre e esclarecido

.....  
Assinatura do pesquisador

.....  
Assinatura do participante

# ANEXOS

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB  
 Centro de ciências biológicas e da saúde-CCBS  
 Departamento de Educação Física  
 Curso de Licenciatura Plena em Educação Física

Projeto de pesquisa: Perfil dos Frequentadores da Academia Popular do Parque da Criança na Cidade de Campina Grande –PB.

Informações pessoais.

Identificação-----  
 Idade -----Gênero-----  
 Escolaridade-----Ocupação-----  
 Estado Civil-----Filhos-----

Data de preenchimento do questionário: -----/-----/-----

1- Há quanto tempo você pratica exercícios na Academia Popular?

- seis meses
- 1 a 2 anos
- mais de 2 anos

2-Quantas vezes você pratica exercício na academia popular?

- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- ou todos os dias

3-Quo seu maior interesse pela academia popular?

- Estética
- Qualidade de vida
- Lazer
- Condicionamento físico

4- Com relação ao seu bem-estar.

- Relaxar
- Reduzir o nível de estresse
- Melhorar o sono

5- Porque você considera importante sua participação na academia popular

- Sair de casa
- Melhorar a autoestima
- Relacionamento com amigo
- Melhorar a autoimagem
- Disposição para vida

( ) Melhorar a saúde

6-Quem lhe estimula a praticar atividades físicas na academia popular?

- ( ) Médico  
 ( ) Vizinho  
 ( ) Família  
 ( ) Mídia (jornal, tv, rádio)  
 ( ) Outros, quem? \_\_\_\_\_

7- Dé sua opinião com relação o que mais lhe chama atenção na academia popular do parque da criança. -----  
 -----

8- Informe se durante o seu horário existe a participação do profissional de educação física nesse horário

( ) Sim ( ) Não

Dé sua opinião, o que poderia ser acrescentado para melhorar o desempenho das aulas?  
 \_\_\_\_\_

9-Você está satisfeito com a estrutura da academia

( ) sim ( ) Não

Por que: \_\_\_\_\_

9-Durante uma semana normal, com que frequência você come, frutas, verduras toma suco de frutas natural. (não considere sucos artificiais).

Nunca ( )

1 A 3 vezes por semana. ( )

4 a 6 vezes por semana ( )

Diariamente 1 vez por dia ( )

Diariamente 2 vezes por dia ( )

10-Como você classifica seu nível de Estresse em sua vida ?

Raramente estressado, vivendo muito bem ( )

Às vezes estressado, vivendo razoavelmente bem ( )

Quase sempre estressado, enfrentando problemas com frequência ( )

Sempre estressado, com dificuldade para enfrentar a vida diária ( )