



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ALLAN IENSEN MEDEIROS MONTEIRO**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ACADEMIAS POPULARES DO AÇUDE  
VELHO E PARQUE DA CRIANÇA, NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE- PB**

**CAMPINA GRANDE- PB**

**2019**

**ALLAN IENSEN MEDEIROS MONTEIRO**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ACADEMIAS POPULARES DO AÇUDE  
VELHO E PARQUE DA CRIANÇA, NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE- PB**

Relatório de experiência apresentado ao Curso Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharelado.

**Orientador:** Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Sousa.

**CAMPINA GRANDE- PB**

**2019**

É expressamente proibido 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 do trabalho.

M775u Monteiro, Allan Iansen Medeiros.

Utilização das Academias populares do Açude velho e do Parque da criança pelos praticantes [manuscrito] : Um relato de experiência / Allan Iansen Medeiros Monteiro. - 2019.

25 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.

"Orientação : Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Sousa, Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."

1. Academia popular. 2. Atividade física. 3. Educação Física. I. Título

21. ed. CDD 613.71

ALLAN IENSEN MEDEIROS MONTEIRO

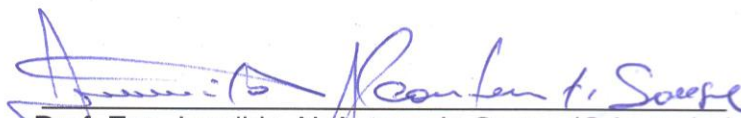
**A UTILIZAÇÃO DAS ACADEMIAS POPULARES DO AÇUDE VELHO E DO  
PARQUE DA CRIANÇA PELOS PRATICANTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

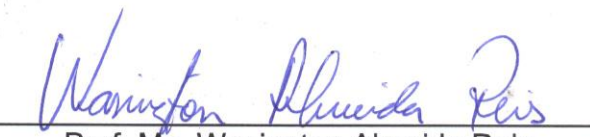
Trabalho de Conclusão de Curso no formato de relato de experiência apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de bacharel em Educação Física.


**Área de concentração:** Atividade Física e Saúde.

Aprovado em: 10/12/2019

**BANCA EXAMINADORA**

  
Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Sousa (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Me. WASHINGTON ALMEIDA REIS  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

A minha esposa, pela dedicação,  
companheirismo e amizade, DEDICO.

“As grandes idéias surgem da observação dos pequenos detalhes.”

Augusto Cury

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 2 –	Aferição da pressão arterial e coleta de dados. ....	19
Figura 3 -	Ficha de dados .....	20

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

- ACI** - Associação Campinense de Imprensa  
**IMC** - Índice de massa corporal  
**OIT** - Organização Internacional do Trabalho

## **SUMÁRIO**



<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	09
<b>2</b>	<b>OBJETIVO GERAL</b> .....	09
2.1	OBJETIVO ESPECÍFICOS .....	10
<b>3</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	10
<b>3.1</b>	PROCESSO HISTÓRICO DA CRIAÇÃO DE ACADEMIAS AO AR LIVRE .....	12
3.2	HISTÓRICO DA IMPLANTAÇÃO DAS ACADEMIAS POPULARES NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE .....	15
3.3	RELATO DE EXPERIÊNCIA .....	15
<b>4</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	16
<b>6</b>	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	17
<b>7</b>	<b>ANEXOS</b> .....	18

# **RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ACADEMIAS POPULARES DO AÇUDE VELHO E PARQUE DA CRIANÇA, NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE- PB**

## **RESUMO**

O presente trabalho traz um relato de experiência do estágio da Academia às margens do Açude velho e a academia Popular do parque da criança da cidade da Campina Grande, em que foram analisados o perfil e acompanhamento do público frequentador. O objetivo é de estabelecer um estudo voltado para análise e acompanhamento dos frequentadores das academias populares. A academia Popular às margens do Açude velho e a Academia Popular do Parque da Criança foram os locais de estágio, onde ocorria nas segundas e quartas-feiras no horário das 07h30min às 10h30min observando se o público tinha acompanhamento profissional, realizamos ação educativa, orientação nos exercícios, aferição de pressão arterial, frequência cardíaca, IMC e relação cintura-quadril. A metodologia empregada nesta pesquisa foi o estudo documental de abordagem qualitativa e estudo descritivo. Ao concluirmos está pesquisa foi observada uma ampla faixa de usuários que se beneficiam das academias populares. Através de palestras mostramos a importância e os benefícios da atividade física para a saúde, bem-estar, auto-estima, melhoria da qualidade de vida, inclusão social, controle ao estresse e coletamos dados. Deste modo possibilitando um dialogo com os praticantes e conhecendo um pouco mais de cada um.

**Palavras-chave:** Estágio, Academia Popular, estudo de campo.

## **ABSTRACT**

This paper presents an experience report of the internship of the rough Academy of old oil margins and the Popular Academy of the playground of the city of Campina Grande, in which the profile and the accompaniment of the frequent public were analyzed. The objective is to define a study focused on analysis and monitoring of the attendance of the popular gyms. The old academy on the margins of old oil and the Popular Academy of Parque da Criança were the internships, where Mondays and Wednesdays take place from 7:30 am to 10:30 am, observing the public who had professional monitoring, in the exercises, blood pressure, heart rate, BMI and waist-hip ratio. The methodology used in this research was the documentary study of qualitative approach and descriptive study. In conclusion, the survey found a wide range of users who benefit from popular gyms. Through lectures we show the importance and benefits of physical activity for health, well-being, self-esteem, improved quality of life, social inclusion, stress control and collected data. This mode allows a dialogue with practitioners and a little more knowledge of each other.

**Keywords:** Internship, Popular Academy, field study.

## **1 INTRODUÇÃO**

O conceito de estágio supervisionado consolidou-se, historicamente, no Brasil, ligado ao conjunto das Leis Orgânicas do Ensino Profissional, definidas no período de 1942 a 1946. Os estágios supervisionados se constituíam em passarelas construídas entre a teoria e a prática no processo da formação profissional, à época, encarado como preparação para postos de trabalho, como recomendava a OIT- Organização Internacional do Trabalho.

Os estágios supervisionados, na década de quarenta do século passado, representavam oportunidades aos alunos da formação profissional industrial, comercial ou agrícola de conhecerem “in loco” e “in service” aquilo que teoricamente lhes era ensinado nas escolas técnicas. Esta era a oportunidade que os alunos tinham de manter um contato direto com o mundo do trabalho, uma vez que no próprio ambiente escolar, nos laboratórios e nas salas-ambientes especializadas, essa prática profissional era muito incipiente, mesmo na qualidade de prática simulada e supervisionada/orientada. (APARECIDO,2003).

O presente estudo tem como propósito de relatar a vivência do estágio identificar e discutir as situações encontradas no estágio supervisionado III, com usuários da academia ao ar livre do Açude velho e do Parque da Criança. Sendo espaço provedor de: promoção de saúde, qualidade de vida, estética, auto-imagem, melhoria do sono, socialização.

Realizamos um trabalho de acompanhamento profissional, ações educativa, orientação nos exercícios, aferição de pressão arterial, frequência cardíaca, IMC e relação cintura-quadril.

Contudo, os métodos e procedimentos de obtenção de medidas do corpo humano por métodos manuais são considerados procedimentos demorados e envolvem o contato físico com os indivíduos a serem mensurados (LU, J. e WANG, 2008; SIMMONS, 2001; TOMKINSON, G.e SHAW, L, 2015).

São métodos precisos, no qual o profissional de saúde poderá coleta dados referente ao seu cliente e diagnosticar e prescrever os exercícios necessários para melhoria da qualidade de vida de cada usuário.

A metodologia utilizada nessa pesquisa foi estudo documental e descritivo de abordagem qualitativa. Os dados foram coletados por meio de fichas avaliativas, utilizadas durante avaliação de cada cliente.

O trabalho tem um fundamento teórico com propósito de discutir a utilização das academias ao ar livre em Campina Grande localizada no Açude velho e no parque da criança.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVOS GERAIS**

Narrar, descrever e informar as minhas vivências do estágio obrigatório no parque ao ar livre do açude velho e do parque da criança para minha vida acadêmica e profissional, da musculação em academias ao ar livre. Temos como objetivo de identificar e analisar os motivos que influenciam a utilização das academias populares do parque da criança e açude velho em Campina Grande- PB.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Apresentar minhas experiências vividas com os clientes das academias ao ar livre através do estágio obrigatório com faixa etária (30 a 75 anos);
- Demonstrar aos usuários a utilização do maquinário; e corrigi-los caso seja necessário;
- Mostrar a importância de um profissional de educação física na orientação dos exercícios;
- Apresentar as abordagens para o desenvolvimento das aulas, orientar os usuários uma vida saudável e um estilo de vida mais ativo;

### **3 REFERENCIAL TEORICO**

#### **3.1 Processos históricos da criação de academias ao ar livre**

No panorama urbano e rural das cidades brasileiras está cada vez mais comum ver Academias ao Ar Livre. Onde são localizadas em lugares públicos como em praças, parques e complexos esportivos com a finalidade de estimular a atividade física na população de forma gratuita.

Para Marafiga (2014), as Políticas de Promoção da Saúde surgiram, principalmente, na década de 70 com a crise do modelo de Estado de Bem-Estar Social nos então ditos países desenvolvidos, juntamente com uma visão positivada da saúde, decorrentes do modelo multicausal das doenças.

Pois nesse período ocorreu um crescimento de Doenças-Crônicas Não-Transmissíveis, tais como: doenças respiratórias, cardiovasculares e diabetes. Aumentando a folha de pagamento da saúde.

As academias populares do trabalho realizado são localizadas no Açude Velho e no Parque da Criança na cidade de Campina Grande – PB. O açude velho foi inaugurado nas proximidades da Associação Campinense de Imprensa (ACI). Numa quinta-feira, 26 janeiro 2012 pelo prefeito Veneziano Vital do Rêgo.

A academia popular do parque da criança foi inaugurada no dia 12 de dezembro de 2011 contendo dez equipamentos, de diferentes funções, tais como: simulado de caminhada, multi- exercitado, alongador com três alturas, rotação diagonal, simulador de cavalgada, remada sentada, esqui, pressão de pernas entre outros.

A iniciativa é baseada em uma experiência chinesa e que está revolucionando a vida de muitos idosos em vários Municípios do Brasil. A meta é estimular a prática esportiva em Campina Grande, beneficiando pessoas de todas as faixas etárias e segmentos sociais.

Com esse contexto ocorreu em diferentes países, como Canadá e Estados Unidos, a formulação de uma Nova Perspectiva de Saúde ao qual no mesmo tempo diminuísse os gastos públicos e que promovesse na saúde a população.

Desta maneira, de início a nova expectativa de estilo de vida, de formar mais saudável e ativa. Para Marafiga ( 2014,p.2):

Em 1976, o Canadá produziu um relatório chamado New 3 Perspective On The Health Of Canadians, mais conhecido como Relatório de Lalonde, nome do ministro da saúde da época. Após considerações sobre a visão tradicional do campo sanitário e suas limitações diante do novo quadro epidemiológico, o relatório formula em quatro grandes polos a nova atuação do modelo de saúde: biologia, ambiente, organização sanitária e estilo de vida.

Portanto, a promoção da saúde não é só responsabilidade do setor saúde, e sim como estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global (CARTA DE OTTAWA, 1986).

A responsabilidade pela promoção da saúde nos serviços de saúde deve ser compartilhada entre indivíduos, comunidade, grupos, profissionais da saúde, instituições que prestam serviços de saúde e governos. Todos devem trabalhar juntos, no sentido de criarem um sistema de saúde que contribua para a conquista de um elevado nível de saúde.

Como exposto na citação acima, a Carta de Ottawa e conseqüentemente das diretrizes da Promoção da Saúde. De forma geral, essa Conferência retoma os princípios de Promoção da Saúde desenvolvidos nas conferências internacionais.

Nesses casos diferentes setores da sociedade devem trazer “práticas corporais/atividade física como caminhadas, prescrição de exercícios, práticas lúdicas, esportivas e de lazer, na rede básica de saúde” (Brasil, Política Nacional de Promoção da Saúde, 2010, p. 33).

Nas academias ao ar livre os aparelhos não utilizam pesos externos, como nas Academias de Ginástica e Musculação, mas sim a força e o peso de cada participante, para execução dos movimentos. Eles proporcionam o exercício físico sem tanto esforço, quanto uma academia de musculação tradicional. Os equipamentos possuem cores vibrantes tais como azul, amarelas e laranja, dando um ar lúdico ao local onde estão instalados.

Embora existam recomendações da necessidade da presença de profissionais de educação física e de fisioterapeutas, geralmente não há presença de tais profissionais nas Academias ao Ar Livre. É de suma importância a orientação de um profissional apto para a realização de qualquer atividade física.

Uma vez que atenuando doenças crônicas, como obesidade, evitando o sedentarismo e o baixo consumo de remédios. Promovendo saúde, Atividade Física e Saúde como incentivo a atividade física e alimentação saudável.

### **3.2 HISTÓRICO DA IMPLANTAÇÃO DAS ACADEMIAS POPULARES NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE**

Para direcionar a presente análise, utilizou-se como referencial a OMS (1948), na expectativa das academias ao ar livre, tendo como objetivo:

“A Organização Mundial da Saúde preconiza que adultos saudáveis devem acumular, ao longo da semana, um total de 150 minutos de atividades físicas moderadas a vigorosas para terem benefícios saúde.”  
Ministério da Saúde. Política nacional de promoção da saúde. Brasília, DF. 2010

Nesse sentido, fica notório a importância da prática de exercícios físicos para bem-estar dos usuários das academias ao ar livre, levando em conta do trato da musculação nas universidades.

As academias populares do trabalho realizado são localizadas no Açude Velho e no Parque da Criança na cidade de Campina Grande – PB. O açude velho foi inaugurado nas

proximidades da Associação Campinense de Imprensa (ACI). Numa quinta-feira, 26 janeiro 2012 pelo prefeito Veneziano Vital do Rêgo.

A academia popular do parque da criança foi inaugurada no dia 12 de dezembro de 2011 contendo dez equipamentos, de diferentes funções, tais como: simulado de caminhada, multi- exercitador, alongador com três alturas, rotação diagonal, simulador de cavalgada, remada sentada, esqui, pressão de pernas entre outros.

A iniciativa é baseada em uma experiência chinesa e que está revolucionando a vida de muitos idosos em vários Municípios do Brasil. A meta é estimular a prática esportiva em Campina Grande, beneficiando pessoas de todas as faixas etárias e segmentos sociais.

Como em todas as Academias ao Ar Livre de Campina Grande, não há presença de professores para orientação da atividade física. As observações em campo estão ocorrendo desde o segundo semestre de 2018. Dessa maneira, passamos a assistir a academia em diferentes dias da semana no turno da manhã. No turno da manhã (das 07h30min às 10h30min horas).



Figura 1: Usuários da Academia popular do Açude velho Fonte: Google (2019)

Podemos afirmar que a utilização do local depende das condições climáticas. Através desse mapeamento, compreender que há um “público fixo” e um alguns usuários com menos assiduidade. O primeiro é composto por pessoas que usufruem da academia de forma regular para a prática da atividade física. O público fixo é formado basicamente por um grupo de mulheres, por volta de 8 pessoas, com idade de 30 a 70 anos. Já o público móvel formado em pessoas que frequentam a academia de forma esporádica por volta da mesma idade.

Podemos afirmar que a utilização do local depende das condições climáticas. Através desse mapeamento, compreender que há um “público fixo” e um alguns usuários com menos assiduidade. O primeiro é composto por pessoas que usufruem da academia de forma regular para a prática da atividade física. O público fixo é formado basicamente por um grupo de mulheres, por volta de 8 pessoas, com idade de 30 a 70 anos. Já o público móvel formado em pessoas que frequentam a academia de forma esporádica por volta da mesma idade.

Este público é composto por pais e mães que levam seus filhos para brincarem nos aparelhos e também pela melhor idade no qual usar o ambiente como forma de se interagir. Partir dessa categoria utilizou a Academia ao Ar Livre observando principalmente o público fixo, mas sem deixar de prestar atenção nos demais frequentam-te do local.

Esses dados comprovam, inicialmente, como a atividade física está sendo interligada a saúde. De acordo com a socióloga australiana Deborah Lupton (1995) as Políticas de Promoção da Saúde, das quais as Academias ao Ar Livre são originárias, “produzem tipos limitados de indivíduos e organismos, baseando-se em oposições binárias associadas com juízos discriminatórios moralizantes” (LUPTON, 1995, pg. 5).

A importância da construção de estilos de vida saudável ganha espaço, também, nos discursos e projetos diversos dos setores públicos ligados aos cuidados da saúde do homem. Com isso encontram-se esses discursos conectados a termos como “bem-estar” e “qualidade de vida”.

Foram aceitos por órgãos públicos na elaboração de documentos que fundamentam suas dinâmicas de gestão política, uma vez que medidas relacionadas à promoção da saúde vêm ganhando espaço dentro dos planejamentos e da efetivação dos projetos direcionados à população.

#### **4 RELATOS DE EXPERIÊNCIA**

O estudo foi de campo, do tipo descritivo com abordagem exploratória de natureza quanti-qualitativa. Para Gil define pesquisa como:

“[...] procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa é requerida quando não se dispõe de informação suficiente para responder ao problema, ou então quando a informação disponível se encontra em tal estado de desordem que não se possa adequadamente relacionar ao problema”. (GIL, 2010, p. 1)

O estágio teve a duração de quatro meses, de agosto a dezembro de 2018, com intuito de observar e auxiliar o público frequente-te das academias popular escolhida para o estudo, e se estes frequentadores têm ou não o acompanhamento do profissional de educação física.

Para Pimenta e Lima (2008) ao afirmarem que o estágio oferta novas possibilidades de ensinar e aprender a profissão docente, inclusive para os professores formadores, convidando-os a rever suas concepções sobre o ensinar e o aprender. É importante registrar também que, para a realização desse componente, todas as disciplinas que envolvem o currículo são fundamentais, uma vez que trabalham conhecimentos e métodos (subsídios) a serem desenvolvidos durante a prática e ao longo da carreira profissional.

Nas academias ao ar livre, é composta por um conjunto de equipamentos semelhantes de uma academia de musculação, com a finalidade de trabalhar todos os grupos musculares. Têm por finalidade oferecer aos usuários a possibilidade de exercitarem uma atividade física sem precisar pagar.

Um das vantagens são treinos ao ar livre, sem restrição de horário, diferente das academias tradicionais onde tem horário de ser abertas e fechadas. São ambientes aonde os treinos com calma, em sem preocupação de liberar o aparelho para outro usuário.

É um ambiente para quem busca qualidade de vida, aonde os praticantes podem alongar a musculatura ou manter o condicionamento físico. Equipado de vários aparelhos como:

- Esqui: Ele ativa pernas, quadril, braços e ombros, auxiliando a função cardiorrespiratória e o equilíbrio.
- Simulador de Cavalgada: Esse simulador é capaz de movimentar e fortalecer toda a parte superior do corpo, dependendo da região em que o praticante coloca mais força: se for ao braço, costas e bíceps serão acionados e, se for às pernas, o quadríceps é que será ativado.

As ilustrações do trabalho, qualquer que seja o tipo (desenho, esquema, fluxograma, fotografia, gráfico, mapa, organograma, planta, quadro, retrato, figura, imagem, entre outros). Sua identificação aparece na parte superior, precedida do seu

título. Após a ilustração, na parte inferior, indicar a fonte consultada (obrigatoriamente, mesmo que seja produção do próprio autor).

- Rotação vertical: é um equipamento direcionado mais aos braços e ombros, não exige força, porém pode ser usado como um aparelho de aquecimento.
- Simulador de leg-press (pressão de pernas): trabalha especificamente as coxas e glúteo.
- Remada sentada: Ao imitar o movimento que os praticantes do esporte remo fazem, os praticantes fortalecem toda a cintura escapular (região composta por ombros, parte superior das costas e atrás do pescoço).
- Extensor (multi-exercitador) trabalha o músculo do quadríceps e extensão de joelho, podendo ser executado em três variações, sendo elas, quanto mais aberto estiver o ângulo dos pés, mais a parte de dentro da coxa é trabalhada, quanto mais fechado o ângulo, mais a parte de fora da coxa é exercitada e se o pé estiver na posição padrão, de 90°, o efeito é para o quadríceps inteiro.
- Abdominal (surf): este aparelho trabalha basicamente a parte lateral do abdômen, caso você sinta dor ao realizar este exercício é melhor não fazê-lo pois irá forçar a parte lateral da coluna.
- Supino: é um aparelho que fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores.
  - Desenvolvimento: aparelho para exercício de desenvolvimento dos membros superiores. Fortalece os músculos das costas, ombros, braços e peito. Diante do exposto anteriormente o objetivo geral do projeto foi promover a melhoria da Qualidade de Vida dos adolescentes, a partir da prática de uma Atividade Física regular com o auxílio das Academias ao Ar livre.

Esse projeto governamental tem como objetivo de proporcionar a uma grande parcela populacional que não possui condições financeira de pagar uma mensalidade em uma academia particular, a pratica uma atividade física.

Por meio de palestras mostramos a importância e os benefícios da atividade física para a saúde, bem-estar, autoestima, melhoria da qualidade de vida, inclusão social, controle ao estresse e coletamos dados. Assim possibilitando um dialogo com os praticantes e conhecendo um pouco mais de cada um.

Através de carta e folhetos foi possível orientar e informar toda aos praticantes a importância da prática de uma Atividade Física regular e a Academia ao Ar Livre melhorar sua Qualidade de Vida.

A população coletada de pesquisa foi de 70 usuários de ambos os sexos com idade de 20 á 70 anos, que praticam exercícios físicos nas academias do Açude Velho e do Parque da Criança.

O local escolhido é utilizado por muitas pessoas vão para caminhar, correr, andar de bicicleta, buscamos orientar e conscientizar os usuários das academias populares. Realizamos um trabalho direcionado a desenvolver a aferição de pressão arterial, frequência cardíaca, IMC, relação cintura-quadril, no qual foi realizado duas vez na semana.

A coleta de dados ocorreu na Academia do Parque da Criança e Açude velho na cidade Campina Grande- PB, onde foram averiguados com os usuários daquele local. Cada usuário recebia uma ficha ao qual descrevia seu nome, idade, peso, altura e IMC. E orientamos na pratica das atividades físicas, como: execução, descanso e alimentos indicados param se consumidos. Esclarecemos dúvidas, questionamentos levantados por cada usuário.



**Figura 2:** Aferição da pressão arterial e coleta de dados.



Fonte: Allan Iensen (2017)

**Figura 3:** Ficha de dados.

Nome: \_\_\_\_\_  
Idade: \_\_\_\_\_  
Peso: \_\_\_\_\_ Altura: \_\_\_\_\_  
IMC: \_\_\_\_\_

Fonte: Sabrina O'Niel (2017)

As dificuldades encontradas foram: rotatividades de público, retirada de equipamento para manutenção, não há cobertura do local (academia do açude velho), irradiação solar e ausência de profissionais de Educação Física.

Também foi observado que na Academia do Açude Velho não possui sanitário próximo e bebedouros. Dificultando a vida de quem caminha e realizar a prática de atividade física no local.

Na Academia do Parque da Criança, deparamos com uma realidade diferente na qual possui cobertura no local, sanitários próximos e bebedouros. Aonde permite um maior conforto para os praticantes.

Um dos pontos positivos é que ambos os locais possui placas informativas para manuseio de cada maquinário. Porém não deparamos como nenhum profissional qualificado e credenciado nos locais pesquisados. Com isto deparamos com má execução de movimentos e até mesmo movimentos não existentes. Assim como má postura e quantidades de repetições aleatórias onde os praticantes não sabiam bem o que estava fazendo.

A ausência de um profissional de educação física para orientação dos usuários de como usar o equipamento de forma correta é um fator preocupante, pois a execução incorreta de alguns exercícios, principalmente pelos praticantes da terceira idade, pode afetar os resultados do treino ou até mesmo provocar lesões. Portanto, é de suma importância a orientação de professor de educação física.

No término do período do projeto analisamos se ocorreu evolução e se houve uma melhoria na demanda e na frequência do público analisado. O estudo voltado para análise

e acompanhamento dos frequentam-te das academias populares: Academia Popular às Margens do Açude Velho e a Academia Popular do Parque da Criança.

Realizamos uma divisão de tarefas entre os integrantes no qual tinha o grupo direcionado a realizar: as boas vindas aos usuários das academias, a aferir o peso e altura, aferição de pressão arterial, frequência cardíaca, IMC, relação cintura-quadril e orientações nutricionais.

E por fim, compreendemos que através desse trabalho podemos identificar e discutir as situações problema encontrada na aula de estágio III, com os usuários das academias ao ar livre. Foi uma experiência enriquecedora que proporcionou atuar com faixas etárias diversas, ampliando assim o leque de possibilidades e formas de atender e auxiliar os usuários de espaços destinados a atividade física como academia popular ao ar livre.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que, o estágio em visão geral é de suma importância na vida dos discentes em Educação Física. Pois, permite um maior aprendizado nas atividades propostas durante no estágio das academias ao ar livre.

No período de estágio avistamos a importância das academias ao ar livre e a promoção de saúde que eles promovem. Desta maneira, todas as expectativas foram alcançadas tanto pelos alunos/usuários como para docente do componente curricular.

Considerando o estágio realizado na Academia Popular, compreender que esta apresenta características em comum. O estudo nos revela, por outro lado, o distanciamento entre a forma e a dinâmica que ocorrem no ambiente da Academia Popular e a face que, progressivamente, assumiram as academias a partir dos ideais fundamental mercadológico-financeiros que são estruturadas.

De esta formar, o estágio permitiu diversas possibilidades a qual serviu e servirão de ensinamentos e experiência nas nossas carreiras profissionais. Com isso foi concluindo com missão de dever cumprindo.

## REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – 3. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – 3. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2010. Disponível em:  
[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude\\_3ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf). Acesso em 25 de setembro de 2019.

Costa BGG, Freitas CR, Silva KS. Atividade física e uso de equipamentos entre usuários de duas Academias ao Ar Livre. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2016;21(1):29-38.

CARTA DE OTTAWA. Disponível em:  
[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_ottawa.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf). Acesso em 25 de setembro de 2019.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010. P. 1

LUPTON, D. The Imperative of Health: public health and the regulated body. Londres: Sage, 1995.

MARAFIGA, Diego. Academia ao Ar Livre como política pública de esporte: um estudo sobre participantes desse formato específico de academia na cidade de Santa Maria-RS [http://e.ventos.livera.com.br/trabalho/98-1021171\\_19\\_06\\_2015\\_07-20-28\\_6723.PDF](http://e.ventos.livera.com.br/trabalho/98-1021171_19_06_2015_07-20-28_6723.PDF)

Ministério da Educação Conselho Nacional de educação, Secretaria de Políticas públicas da educação. Francisco Aparecido Cordão e Ataíde Alves, 2003 Retificação do Parecer CNE/CEB 25/2003, que trata do Funcionamento de Escolas para Brasileiros no Japão

PIMENTA, S. G.; LIMA, M. S. L. Estágio e docência. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2008

Parque da criança ganha Academia Popular na segunda-feira. Jornal da Paraíba, Campina Grande, 09, dezembro de 2011. Disponível em:  
 <<http://www.grandecampina.com.br/2012/01/saude-bem-estar-terceira-academia.html>>. Acesso em: 12 de novembro de 2019.

Parque da criança ganha Academia Popular na segunda-feira. **Jornal da Paraíba**, Campina Grande, 09, dezembro de 2011. Disponível em:  
 <<http://www.grandecampina.com.br/2012/01/saude-bem-estar-terceira-academia.html>>. Acesso em: 12 de novembro de 2019.

Saúde & bem estar/ Terceira academia popular de Campina funcionara às margens do Açude Velho. Grande Campina, Campina Grande, 25 de janeiro de 2012. Disponível em: <[http://www.jornaldaparaiba.com.br/vida\\_urbana/parque-da-crianca-ganha-academia-popular-na-segunda-feira.html](http://www.jornaldaparaiba.com.br/vida_urbana/parque-da-crianca-ganha-academia-popular-na-segunda-feira.html)>. Acesso em: 12 de novembro de 2019.

Saúde & bem estar/ Terceira academia popular de Campina funcionara às margens do Açude Velho. **Grande Campina**, Campina Grande, 25 de janeiro de 2012. Disponível em: <[http://www.jornaldaparaiba.com.br/vida\\_urbana/parque-da-crianca-ganha-academia-popular-na-segunda-feira.html](http://www.jornaldaparaiba.com.br/vida_urbana/parque-da-crianca-ganha-academia-popular-na-segunda-feira.html)>. Acesso em: 12 de novembro de 2019.

Wang, M .; WU, W .; LIGAÇÃO.; Yang, S .; LU, J. Automated coleta antropométrica de dados tridimensionais modelos humanos digitais. O International Journal of Advanced Manufacturing Technology, v. 32, n. 1-2, p.109-115, 2007.

## ANEXO A – ESTÁGIO SUBVISIONADO III



Foto 1: Orientação de manuseio da academia.

Fonte: Allan Iensen (2017)



Foto 2: Aferição de peso.

Fonte: Allan Iensen (2017)



Foto 3: observação sobre exercícios físicos.

Fonte:Allan Iensen (2017)



Figura 4: Monitoramento dos exercícios físicos.

Fonte:Allan Iensen (2017)



Figura 5: Usuários realizando atividades físicas.

Fonte:Allan Iensen (2017)



Figura 6: Coleta de dados.

Fonte:Allan Iensen (2017)



Figura 7: Monitor de estágio

Fonte:Allan Iensen (2017)

## ANEXOS DO CRONOGRAMA DE AULAS

Quadro 1. Cronograma de aulas de agosto

<i>AGOSTO/ DIAS</i>	<i>PLANEJAMENTO</i>	<i>HORÁRIO</i>	<i>CONTÉUDO TRABALHADO</i>
01	RECONHECIMENTO DO LOCAL	7:30 horas	
06	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
08	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
13	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
15	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
20	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
22	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
27	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
29	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo

Quadro 2. Cronograma de aulas de setembro

<i>SETEMBRO/ DIAS</i>	<i>PLANEJAMENTO</i>	<i>HORÁRIO</i>	<i>CONTÉUDO TRABALHADO</i>
03	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo

06	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas	Pesquisa de campo
10	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas	Pesquisa de campo
12	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas	Pesquisa de campo
17	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas	Pesquisa de campo
19	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas	Pesquisa de campo
24	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas	Pesquisa de campo
26	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas	Pesquisa de campo

Quadro 3. Cronograma de aulas de outubro

<i>OUTUBRO/ DIAS</i>	<i>PLANEJAMENTO</i>	<i>HORÁRIO</i>	<i>CONTÉUDO TRABALHADO</i>
01	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas Pesquisa de campo
03	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas Pesquisa de campo
08	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas Pesquisa de campo
10	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas Pesquisa de campo
17	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas Pesquisa de campo
22	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas Pesquisa de campo



24	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas	Pesquisa de campo
29	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas	Pesquisa de campo
31	OBTENÇÃO DADOS	DE	7:30 horas	Pesquisa de campo

Quadro 4. Cronograma de aulas de novembro

<i>NOVEMBRO/ DIAS</i>	<i>PLANEJAMENTO</i>	<i>HORÁRIO</i>	<i>CONTÉUDO TRABALHADO</i>
01	RECONHECIMENTO DO LOCAL	7:30 horas	
05	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
07	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
12	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
14	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
19	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
21	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
26	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo
28	OBTENÇÃO DADOS	DE 7:30 horas	Pesquisa de campo

Quadro 5. Cronograma de aulas de dezembro

<i>DEZEMBRO/DIAS</i>	<i>PLANEJAMENTO</i>	<i>CONTEÚDO</i> <i>TRABALHADO</i>
05	ENTREGA	DO _____ RELATÓRIO FINAL

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus que me orientou nessa caminhada e me deu um norte nessa peregrinação acadêmica;

Ao professor Ivanildo Alcântara de Sousa pelas leituras sugeridas ao longo dessa orientação e pela dedicação.

Agradeço em memória das minhas avós Maria Teresa e Josefa Digna que me deram suporte para que eu alcançasse todo o sucesso almejado, e a minha esposa Catharine Leite pela dedicação e compreensão.

Agradeço a todos que torcerão pelo meu sucesso de forma direta e indireta para chegar a essa trajetória.