

Introdução:

<https://doi.org/10.20396/simtec.v7.2019.9686>

Desde o seu surgimento, as academias têm absorvido um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados, exigindo dos profissionais de Educação Física conhecimentos que vão além dos aspectos físicos e biológicos do movimento humano. 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, incluindo a academia implantada na Praça da Paz.

Metodologia:

Através de levantamentos em fontes digitais e fontes de papel foi possível detectar alguns resultados de pesquisas com praticantes de exercícios físicos em aparelhos de academia ao ar livre, englobando algumas cidades e o Programa Mexa-se. Para elaboração deste 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.

Resultados

Dos resultados/benefícios alcançados 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, inclusive pela estética, socialização, melhoria da condição física, melhora do humor, bem estar, melhora da saúde e qualidade de vida entre outros. 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; 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.



Fotos 1 e 2: Prática de exercícios na Estação de Atividade Física e na Academia ar livre.



Fotos 3 e 4: Prática de exercícios de condicionamento físico através de circuitos.

Legenda:

Considerações finais:

Praticar exercício físico ao ar livre é prazeroso e possibilita a melhora a qualidade da vida do praticante e estas contribui 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:

Zamai, Carlos A, Minetti, Giselle SC, Bortolin Leticia. Benefícios de diversas atividades físicas praticadas em academia. In: ZAMAI, CA. (Org.). Atividade Física, saúde e qualidade de vida. Jundiaí: Paco Editorial, 2017.

Agradecimentos:

A Universidade Estadual de Campinas; A Faculdade de Educação Física - UNICAMP; Ao Grupo Gestor de Benefícios Sociais - UNICAMP; Laboratório de Avaliação Postural - FEF; Cecom-UNICAMP.