

PERFIL DOS FREQUENTADORES DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE DA CIDADE DE CAMPOS DOS GOYTACAZES – RJ

Paulo Augusto Ferreira¹, Lucas Araújo Ribeiro¹,
Lilian Maciel Caldas Machado Caldas², Jorge Renato Cordeiro Monteiro³,
Ronaldo Nascimento Maciel⁴

RESUMO

Uma das estratégias de promoção de saúde no Brasil é o estímulo a prática regular de atividades físicas, trazendo como consequência maior qualidade de vida para a população. Sendo assim, as Academias Ao Ar Livre (AAL) foram criadas em espaços públicos para estimular a população não só do próprio bairro, mas também dos bairros vizinhos a utilizarem os aparelhos e ter um estilo de vida mais saudável. O presente estudo objetivou identificar o perfil dos usuários das AAL em Campos dos Goytacazes (RJ). Os dados foram coletados em AAL localizadas nos bairros IPS e Nova Brasília, sendo entrevistados 35 usuários. O método utilizado foi do tipo observacional descritivo, sendo registrada faixa etária, ocorrência de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), histórico e frequência semanal de atividades, relatos de dores durante ou após o exercício, tipo de aquecimento realizado antes da atividade física e presença de um profissional qualificado para orientação. A maior parte dos entrevistados foi de mulheres, cuja idade média foi menor do que dos homens. O uso regular das AAL foi citado pela maioria dos entrevistados, embora sem qualquer acompanhamento profissional. Tendo em vista que muitos deles relataram a ocorrência de DCNT e de dores após os exercícios, concluiu-se que as AAL contribuem para a prática regular de atividades físicas, porém não dispõem de um profissional qualificado. A presença deste profissional é essencial para orientar os usuários e indicar os melhores exercícios para cada pessoa, com o objetivo de prevenir lesões e outras complicações em pacientes que possuem DCNT.

Palavras-chave: Academias ao Ar Livre, exercícios físicos, saúde pública, qualidade de vida.

¹ Discente de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira.

² Mestra em Educação de Ciências. Professora da Universidade Salgado de Oliveira.

³ Especialista em treinamento de Força. Professor da Universidade Salgado de Oliveira.

⁴ Mestre em Ciência da Motricidade Humana. Professor da Universidade Salgado de Oliveira.

INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos tem grande importância para nossa saúde e qualidade de vida. A atividade física comprovadamente contribui para a melhora da mobilidade, do equilíbrio e da força, o que pode minimizar os efeitos degenerativos do envelhecimento, prevenir doenças crônicas não transmissíveis e permitir melhor qualidade de vida ativa (Blair, 2009; Rocha et al 2009).

Em 2004, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou a Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, visando à promoção geral da saúde para indivíduos e populações e de prevenção do crescimento das doenças crônicas não transmissíveis em todo o mundo. Entre uma série de recomendações para as atividades físicas, aconselha-se que os indivíduos se envolvam em níveis adequados de atividades e, além disso, que esse comportamento seja mantido regularmente na maioria dos ciclos de vida (OMS, 2001).

Segundo Gonçalves, Gurjão & Gobbi (2007) a força e a flexibilidade muscular são essenciais para a realização de atividades de vida diária. Com o envelhecimento, a força e a flexibilidade diminuem, levando à diminuição na qualidade de vida, pelo aumento do risco de quedas e a perda da mobilidade articular (HOLLAND et. al. 2002; CARVALHO & SOARES, 2004).

Os efeitos positivos da prática de atividade física estão relacionados com a síntese mineral óssea, prevenindo o risco de fraturas, e com a melhora da capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade e da força muscular. Segundo Guimarães et al. (2004), há maior nível de mobilidade em pessoas que praticam atividade física. Além disso, numerosos trabalhos reportaram a manutenção ou aumento da força e flexibilidade quando os praticantes são submetidos a estímulos adequados de treino de equilíbrio e de força, comprovando a ação da atividade física no retardo da diminuição da força e da massa muscular (CARVALHO & SOARES 2004).

Exercícios físicos prescritos por profissionais qualificados melhoram a aptidão física e a saúde da população. Os centros de condicionamento físico

(também conhecidos como academias de ginástica) são locais de práticas e promoção do exercício físico, entretanto este tipo de academia visa principalmente o público jovem e a participação das pessoas mais idosas nestes centros pode ser muito incipiente. Nesse contexto, a utilização de ambientes públicos para tal finalidade ganha grande importância como uma tentativa de aumentar o nível de atividade física da população.

As praças e parques são exemplos de locais públicos que exercem um fator atrativo para a realização de atividades físicas. Sendo assim, uma das estratégias que vem sendo utilizadas para aumentar a prática de atividade física nesses locais é a instalação de equipamentos de fácil utilização, os quais constituem as chamadas Academias ao Ar Livre (AAL) (FERMINO & REIS, 2013). Tais academias são instaladas nos parques ou praças e causam impacto direto no nível de atividade física da população, proporcionando o cumprimento das recomendações mínimas de atividade física da OMS de 150 minutos semanais.

As AAL consistem um conjunto de equipamentos duráveis para treinamento de força e atividades aeróbicas, sendo uma forma de estimular e oportunizar a prática de atividades físicas para um grande número de pessoas em locais públicos gratuitamente (PALACIOS et. al. 2009).

As academias ao ar livre surgiram no Brasil no início da década de 2000 inspiradas nas instalações chinesas (SALIN, 2013) com objetivo de incentivar a população a praticar atividades físicas e promover maior qualidade de vida, sendo a cidade de Maringá (PR) a sede da primeira AAL brasileira em 2005. Entretanto, os estudos científicos comprovando a eficácia e qualidade dessas academias e seus impactos sobre a população são escassos no Brasil (SALIN, 2013).

Apesar das AAL estarem sendo implementadas em um grande número de cidades brasileiras, ainda pouco se conhece a respeito das características dos frequentadores desses locais. A identificação e avaliação do perfil destes indivíduos são de fundamental importância para que se possa entender a contribuição dessas estruturas nos níveis de atividade física da população. A identificação do perfil dos usuários destas academias é importante para o

processo de implementação e avaliação da eficiência desse programa de saúde pública.

As AAL localizadas nos bairros Nova Brasília e IPS foram inauguradas respectivamente nos dias 8 e 10 de novembro de 2016 em um projeto realizado pela Fundação Municipal do Esporte em parceria com a Secretaria Municipal dos Direitos do Idoso, construídas com recursos do governo federal em parceria com o município com o objetivo de atender a população dos próprios bairros e de bairros vizinhos.

O presente estudo objetivou descrever o perfil dos frequentadores das Academias ao Ar Livre (AAL) localizadas em Campos dos Goytacazes (RJ), a fim de avaliar a eficiência deste programa de saúde pública na promoção da qualidade de vida da população.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa desenvolvida em duas Academias ao Ar Livre (AAL), localizadas nos bairros IPS e Nova Brasília na cidade de Campos dos Goytacazes.

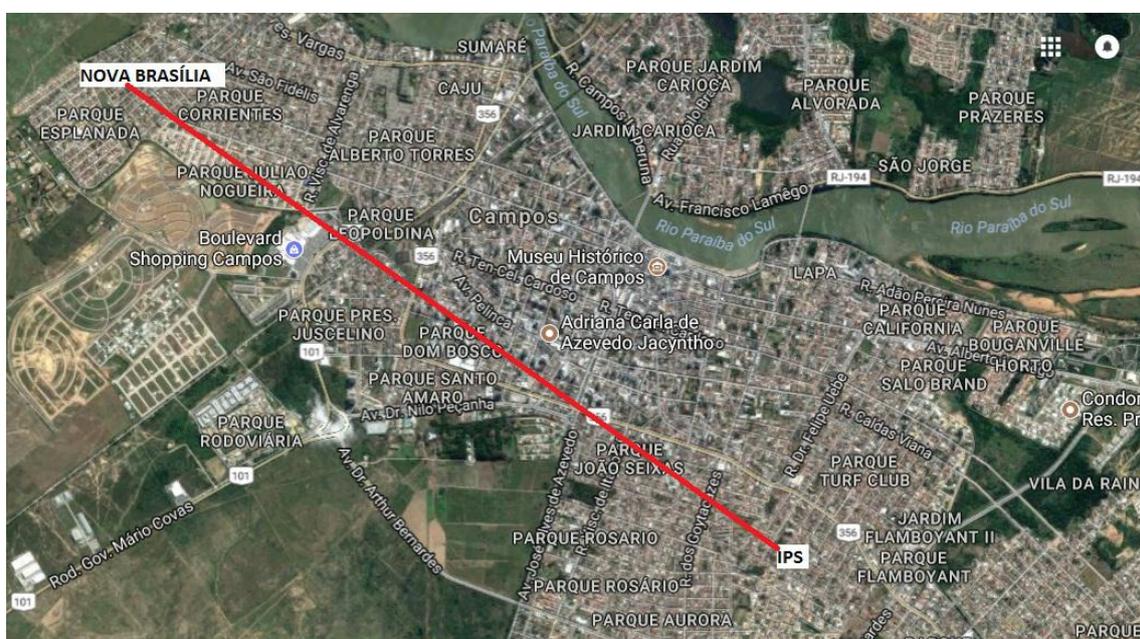
Para escolha das AAL avaliadas foi considerada a localização em áreas públicas da zona urbana do município, a existência de equipamentos em bom estado de conservação e apropriados para prática de atividades aeróbicas, resistidas e de alongamento e que existisse em funcionamento há pelo menos 6 meses.

As duas AAL selecionadas foram instaladas há 12 meses em bairros distantes cerca de 8 km entre si (Figura 1). Os autores deste trabalho foram os entrevistadores e em todas as ocasiões apresentaram-se como estudantes da Universidade Salgado de Oliveira, uniformizados, esclarecendo imediatamente o motivo da pesquisa e perguntando se gostariam de fazer parte (Figura 1). Em seguida, e antes da coleta dos dados, todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo 1), sendo informados de forma clara e objetiva sobre os fundamentos e a finalidade da pesquisa.

Um questionário contendo nove questões (Anexo 2) foi aplicado conforme os seguintes critérios de inclusão: homens e mulheres maiores de 18 anos frequentadores das AAL. A coleta de dados ocorreu ao longo de oito semanas, nos meses de outubro e novembro de 2017, nos horários de 7 às 9h e de 18 às 20h.

Os resultados obtidos foram analisados quanto à idade, gênero, frequência de exercícios físicos, acompanhamento e motivação.

Figura 1. Localização (a) e aspecto geral das Academias ao Ar Livre pesquisadas nos bairros IPS (b) e Nova Brasília (c).



(a)



(b)



(c)

Fonte: Autoria própria

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atenderam ao questionário 35 pessoas, com idades variando entre 30 e 76 anos (tabela 1). Destes, 62,9% foram mulheres e 37,1% homens. Quando consideram-se separadamente as duas AAL analisadas, percebe-se discrepância entre os resultados, sendo que no IPS os homens são maioria entre os frequentadores, enquanto que no bairro Nova Brasília, esta relação é o inverso. A maior porcentagem de homens praticantes de atividades físicas, como observado no IPS, está de acordo com o relatado na literatura pelo Ministério da Saúde (2014). Entretanto, a pesquisa feita pelo Ministério da Saúde aponta para um maior crescimento do número de mulheres praticando atividades físicas, o que pode significar uma mudança deste perfil nos próximos

anos, observado no bairro Nova Brasília. Esta variação pode ser devido a especificidades de cada região analisada.

A idade média dos usuários das AAL observada nesta pesquisa foi acima de 45 anos, que pode ser entendida pela aproximação da idade de aposentadoria, o que resulta da mudança da dedicação de tempo destinado ao lazer. Além disso, é a partir desta faixa etária que há o risco aumentado de surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, incentivando um estilo de vida mais saudável entre as pessoas. Este perfil foi verificado também no estudo de Reis, 2001. Assim como no presente trabalho, aquele autor verificou que os espaços públicos tornam-se uma opção de lazer e atividade física principalmente nesta faixa etária.

A média de idade das mulheres foi menor do que a média de idade dos homens usuários das AAL, como pode ser observado na tabela 1. Os frequentadores das AAL acima de 60 anos foram somente homens, não tendo sido entrevistadas mulheres com 60 anos ou mais (Figuras 2 e 3). Esta constatação é muito importante para direcionar os tipos de exercícios, que podem ser mais benéficos para cada gênero.

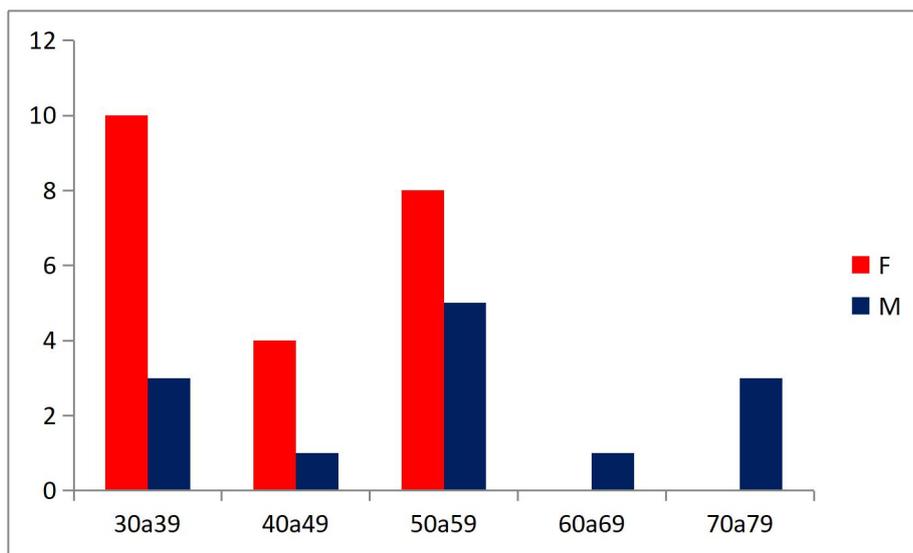
Tabela 1. Idade mínima, máxima e média dos participantes da pesquisa nas Academias ao Ar Livre (AAL) de Campos dos Goytacazes, com relação ao gênero

Toda Amostra			
	Idade mínima	Idade máxima	Média de idade
Mulheres (n=22)	30	59	48,1
Homens (n=13)	34	76	54,8
AAL IPS			
	Idade mínima	Idade máxima	Média de idade
Mulheres (n=11)	30	59	45,1
Homens (n=12)	36	76	56,6
AAL Nova Brasília			
	Idade mínima	Idade máxima	Média de

	idade		
Mulheres (n=11)	34	59	51,1
Homens (n=1)	34	34	--

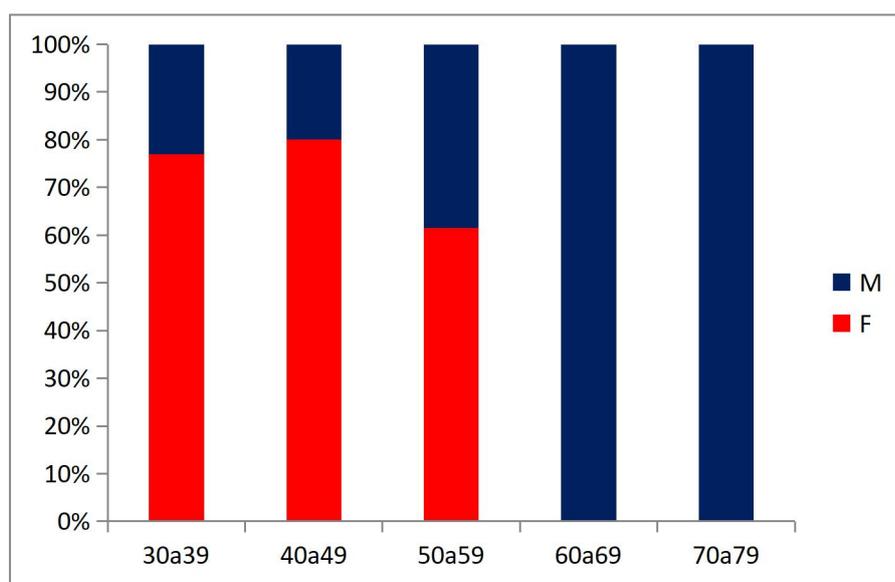
Fonte: Autoria própria

Figura 2. Classes etárias dos frequentadores das AAL, por gênero.



Fonte: Autoria própria

Figura 3. Porcentagem de mulheres e homens frequentadores das AAL por classe etária.

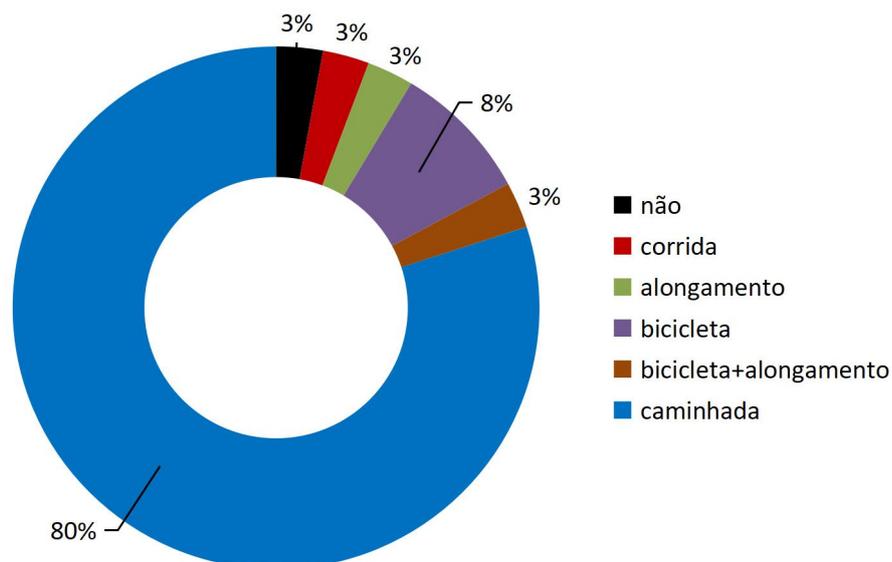


Fonte: Autoria própria

A maior parte dos entrevistados realiza algum tipo de aquecimento antes de se dirigir à AAL. A caminhada é a prática mais usualmente utilizada pelos frequentadores da AAL (Figura 4). No IPS, este fato está relacionado à possibilidade de caminhar na avenida próxima (Av. Arthur Bernardes) pela existência de faixa exclusiva para pedestres e bicicletas. Esta característica do local favorece a escolha da AAL para a prática de exercícios físicos. Sugerimos neste trabalho que o planejamento das AAL leve em consideração a localização de outros espaços que permitam complementar a atividade física.

Para Di Alencar & Matias 2010, a realização de atividades de aquecimento é importante para evitar lesões articulares, visto que a diminuição da tensão muscular proporcionada pelo aquecimento permite aumento da amplitude articular. Esta necessidade é de consenso entre os frequentadores da AAL, conforme percebemos neste trabalho, pois somente 3% dos entrevistados não realizaram nenhum tipo de aquecimento.

Figura 4. Porcentagem de usuários que praticam diferentes atividades de aquecimento antes dos exercícios físicos nas Academias ao Ar Livre pesquisadas em Campos dos Goytacazes.

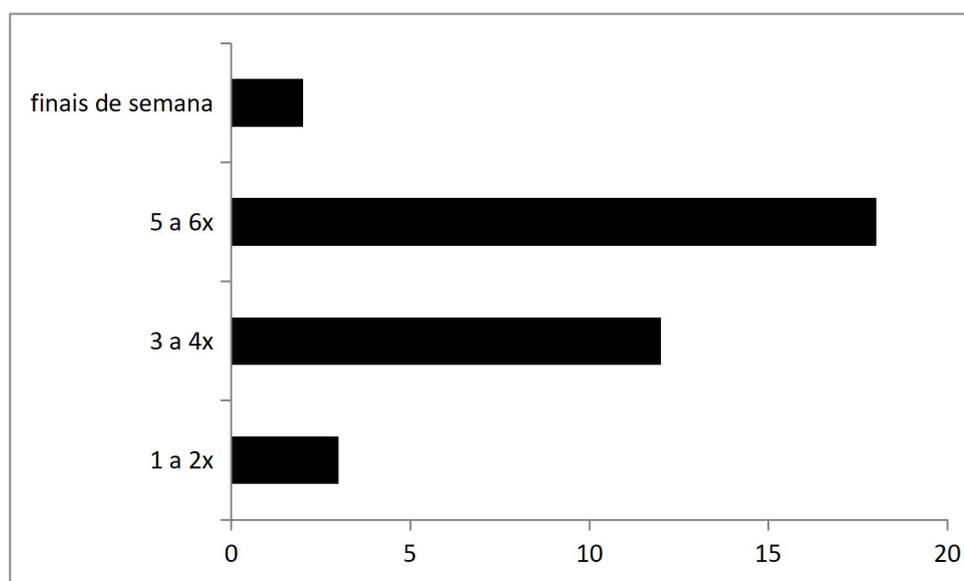


Fonte: Autoria própria

Em relação à frequência de uso das AAL, o presente estudo mostrou que 51% dos entrevistados utilizam a Academia 5 a 6 vezes na semana, 34% utilizam 3 a 4 vezes na semana, 9% utilizam uma a duas vezes na semana e 6% utilizam apenas ao finais de semana (Figura 5). De acordo com a diretriz do Colégio Americano de Esporte, a recomendação de frequência de atividade física ideal é de 5 vezes na semana, começando progressivamente com duas vezes, com tempo recomendado de aproximadamente 30 minutos diários. De acordo com os resultados obtidos, a maioria dos frequentadores das AAL tem a frequência recomendada, sugerindo a importância das AAL para a prática de exercício físico regular e dentro da frequência esperada.

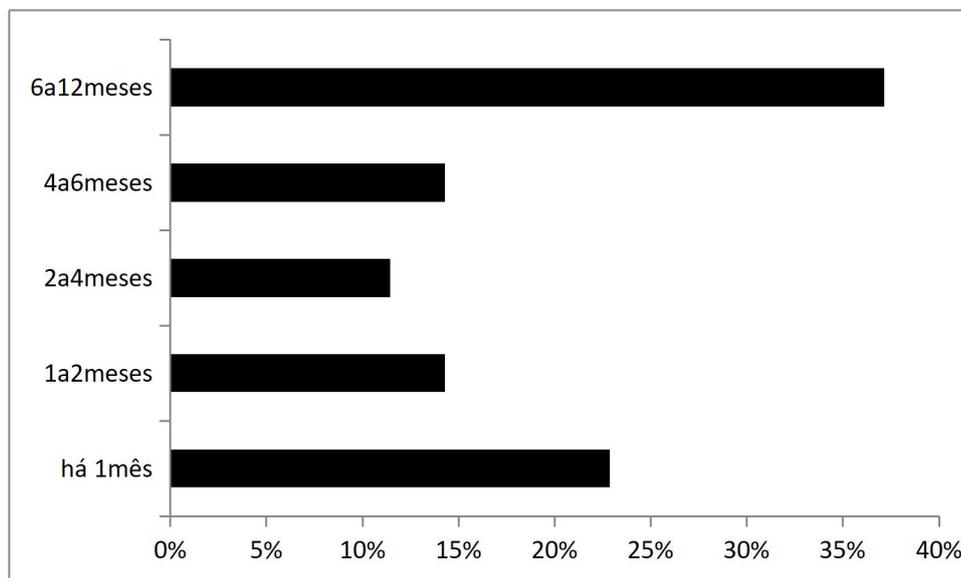
Dentre os frequentadores pesquisados, 37,2% faz uso dos equipamentos na AAL há mais de 6 meses, enquanto que iniciantes (com até um mês de uso) corresponderam a 22,9% dos entrevistados (Figura 6). Estes resultados são muito importantes, pois indicam que existe permanência de significativa porcentagem de frequentadores que iniciaram quando as AAL foram instaladas e também que as AAL continuam despertando interesse de novos usuários.

Figura 5: Porcentagem dos entrevistados em classes de frequência de uso semanal de duas Academias ao Ar Livre (AAL) em Campos dos Goytacazes.



Fonte: Autoria própria

Figura 6: Porcentagem de respostas, obtida nas Academias ao Ar Livre em Campos dos Goytacazes, à questão: “Há quanto tempo você frequenta esta Academia ao Ar Livre?”



Fonte: Autoria própria

Dentre os usuários pesquisados, 11,4% relatou já ter sentido dores durante ou após a execução de exercícios físicos nas AAL, sendo relatadas principalmente dores lombares ou articulares no joelho. Dentre estes, somente 25% não havia realizado exercícios de aquecimento, o que significa que esta provavelmente não seria a única causa para o desconforto durante ou após os exercícios físicos. Nenhum dos usuários que relatou dores teve instruções de profissional de educação física para o início das atividades. Dores podem ser causadas pela má execução dos exercícios que poderiam ter sido corrigidos caso houvesse supervisão de profissional competente. Estes resultados da presente pesquisa alertam para a necessidade da presença e acompanhamento do educador físico nas AALs.

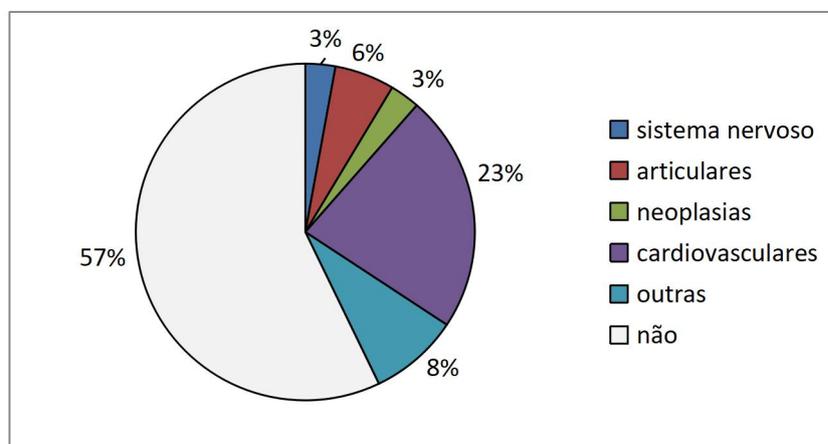
Todos os entrevistados responderam afirmativamente à questão que perguntava sobre a necessidade de receber instruções por profissional competente. Durante a aplicação dos questionários, os autores desta pesquisa foram recebidos com grande entusiasmo pelos frequentadores, e mostraram várias dúvidas quanto ao uso dos equipamentos, relatando que a presença de

um profissional seria imprescindível para que pudessem realizar corretamente todos os exercícios. Vários usuários mostraram ignorar o uso de alguns equipamentos por falta de orientação. Simões (2005) enfatiza que os aquecimentos e fortalecimentos que utilizam movimentos repetitivos de forma inadequada podem causar lesões músculo-esqueléticas, sendo essencial para prevenção a supervisão por um profissional competente.

Além da preocupação com lesões do aparelho músculo-esquelético, outras patologias devem ser verificadas. Forjaz et al (2004) afirmam que a ausência de supervisão na prática de atividades físicas nas AAL pode levar a graves problemas de saúde principalmente para pacientes com doenças crônicas, como cardiopatas, cujo exercício deve ser avaliado e supervisionado por profissionais habilitados. Este aspecto foi observado na presente pesquisa, em que foi identificado que 23% dos usuários das AALs eram portadores de doenças cardiovasculares (figura 7). Esta alta prevalência entre os entrevistados requer muita preocupação e atenção visto que nenhum deles foi supervisionado para a prática de atividades físicas nas AALs.

Além de cardiopatias, doenças articulares, do sistema nervoso, neoplasias e outras doenças foram também relatadas pelos entrevistados, o que reforça a necessidade de acompanhamento adequado.

Figura 7. Porcentagem de ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) entre os frequentadores das Academias ao Ar Livre pesquisadas em Campos dos Goytacazes.



Fonte: Autoria própria

Todos os frequentadores entrevistados responderam afirmativamente à questão que perguntava se eles se sentiam mais motivados a realizar atividades Físicas após a implantação da AAL. Este resultado indica que as AAL cumprem o papel de incentivar as pessoas à prática de atividades físicas.

CONCLUSÃO

O presente estudo mostrou que os frequentadores das AAL são em sua maioria mulheres, com idade entre 30 e 59 anos. Os homens correspondem à totalidade de frequentadores acima de 60 anos e a idade média de homens e mulheres está acima de 45 anos. A maioria pratica atividades dentro da frequência preconizada pela OMS, de 150 minutos semanais, e mostra relativa fidelidade à AAL, com tempo de prática maior do que 6 meses. O principal tipo de aquecimento anterior à atividade física foi a caminhada; relato de dores durante ou após o exercício físico foram relatados mesmo entre os que praticam aquecimento. Nenhum entrevistado teve orientações de um profissional de educação física, fator que gera preocupação. Dentre os entrevistados 45% relataram apresentar alguma doença crônica não transmissível, sendo 23% delas cardiopatias, o que reforça a necessidade da presença de um profissional de educação física para orientação durante as atividades na AAL. Concluímos neste trabalho que a AAL está atingindo os objetivos a que se propõe, colaborando para o aumento do número de praticantes de atividade física e assegurando assim melhor qualidade de vida à população de Campos dos Goytacazes. Sugerimos que outras AAL sejam implantadas e todas tenham a manutenção regular dos equipamentos e tenham imprescindivelmente a presença de profissionais de educação física.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Guidelines for graded exercise testing and exercise prescription**. 3rd ed. Philadelphia: Lea & Febiger. 1986.

BLAIR, S.N. **Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century**. Brazilian Journal of Sports Medicine, 43(1): 1-3. 2009.

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://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf. Acesso em 15 de junho de 2017.

CARVALHO, J.; SOARES, J.M.C. **Envelhecimento e força muscular: breve revisão**. Revista Brasileira de Ciência do Desporto, 3(4): 79-93. 2004.

DI ALENCAR, T. A. M.; MATIAS, K. F. S. **Princípios Fisiológicos do Aquecimento e Alongamento Muscular na Atividade Esportiva**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 16 (3): 230-234. 2010.

FERMINO, R.C.; REIS, R.S. **Academias ao ar livre de Curitiba: Efeito sobre os níveis de atividade física e qualidade de vida da população**. Relatório de Pesquisa. 2013.

FORJAZ, C.L.M.; CARDOSO JUNIOR, C.G.; REZK, C.C.; SANTAELLA, D.F.; TINUCCI, T. **Post-exercise hypotension and hemodynamics: the role of exercise intensity**. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 44(1): 54-62. 2004.

GONÇALVES, R.; GURJÃO, A.L.D.; GOBBI, S. **Efeitos de oito semanas do treinamento de força na flexibilidade de idosos**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 2 (9): 145-153. 2007.

GUIMARÃES, L.H.C.T.; GALDINO, D.C.A.; MARTINS, F.L.M.; VITORINO, D.F.M.; PEREIRA, K.L.; CARVALHO, E.M. **Comparação da propensão de quedas entre idosos sedentários**. Revista Neurociências, 12(2): 68-72. 2004.

HOLLAND, G.J. et al. **Flexibility and physical functions of older adults: A Review**. Journal of Aging and Physical Activity, 10(2):169-206. 2002.

OMS. **RELATÓRIO SOBRE A SAÚDE NO MUNDO**. Saúde Mental: nova concepção, nova esperança. Organização Mundial da Saúde e Organização Pan-Americana de Saúde. 2001. Disponível em: <http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf>.

PALÁCIOS, A.R.O.P.; SALINEIRO, A.P.S.B.; NARDI, A.C.F.; ROSANELI, C.F. **A concepção do Programa Maringá Saudável, suas ações e resultados**. Maringá, Secretaria Municipal de Saúde. Programa Maringá Saudável, 2009; Disponível em:

<<http://www2.maringa.pr.gov.br/sistema/arquivos/e92e9aa4f20a.pdf>>

REIS, R.S. et al. **Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde 19(1): 86-97. 2001.

ROCHA, A.C. et al. **Análise comparativa da força muscular entre praticantes de musculação, ginástica localizada e institucionalizada.** Fitness & Performance Journal, 8 (1):16-20. 2009.

SIMÕES, N.V.N. **Lesões desportivas em praticantes de atividade física: uma revisão bibliográfica.** Revista Brasileira de Fisioterapia. 9 (2): 123-128. 2005.

SALIN, M.S. et al. **Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 14(2): 197-208. 2011.

Anexo 1. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, utilizado nesta pesquisa



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Perfil dos frequentadores das Academias ao Ar Livre da cidade de Campos dos Goytacazes, RJ

Eu, _____, idade _____ anos, residente em _____, declaro ter pleno conhecimento do segue: 1) Fui informado de forma clara e objetiva, que a pesquisa intitulada “**Perfil dos frequentadores das Academias ao Ar Livre da cidade de Campos dos Goytacazes, RJ**”, nesta instituição; 2) Sei que nesta pesquisa será realizado um **questionário para a obtenção de informações que auxiliem na obtenção deste perfil**; 3) Estou ciente de que não é obrigatória a minha participação nesta pesquisa, caso me sinta constrangido(a) antes e durante a realização da mesma. A presente pesquisa **não oferece riscos** de ordem física, psíquica, moral, intelectual ou espiritual aos participantes; 4) Poderei saber através desta pesquisa **os benefícios no que diz respeito ao perfil do usuário das Academias ao Ar Livre**; 5) Sei que os materiais utilizados para coleta de dados teóricos da pesquisa serão armazenados por até oito meses sendo então destinados a desfragmentação e reciclagem; 6) Sei que o pesquisador manterá em **caráter confidencial** todas as respostas que comprometem a minha privacidade; 7) Receberei informações atualizadas durante o estudo, ainda que isto possa afetar minha vontade de continuar participando da pesquisa; 8) Estas informações poderão ser obtidas através do telefone (22) 999975246; 9) Foi-me esclarecido que o resultado da pesquisa **somente será divulgado com o objetivo científico, mantendo-se a minha identidade em sigilo**. 10) Fui informado ainda que não receberei **nenhum subsídio financeiro** pela participação nesta pesquisa, nem terei que fazer nenhum tipo de pagamento. 11) Quaisquer outras **informações adicionais** que julgar importante para a compreensão do desenvolvimento da pesquisa e de minha participação poderão ser obtidas na coordenação de curso e através do professor da disciplina de TCC do curso de **Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO**. Declaro ainda que recebi cópia do presente termo de compromisso.

Campos dos Goytacazes, _____ de _____ de 2017

Pesquisadores: Paulo Augusto Ferreira e Lucas Araújo Ribeiro

Sujeito da Pesquisa/Representante Legal

(Nome e RG)

Anexo 2. Questionário utilizado nesta pesquisa



Pesquisa: **“Perfil dos frequentadores das Academias
ao Ar Livre da cidade de Campos dos Goytacazes,
RJ”**
Bacharelado em Educação Física

Questionário:

Nome:
Idade:
Gênero: Masc: Fem.:
Há quanto tempo frequenta a AAL(Academia ao Ar Livre)
Com que frequência vem a AAL?
Costuma realizar aquecimento ou alongamento antes de se exercitar?
Recebeu alguma instrução de como utilizar os aparelhos da AAL?
O(A) Sr.(a) controla o tempo que passa em um aparelho ou o número de repetições em cada aparelho?
Já sentiu alguma dor ou desconforto ao utilizar os aparelhos da AAL?
Acha necessário receber instruções de como utilizar os aparelhos da AAL?
Após a implantação da AAL você se sentiu mais motivado a realizar atividades Físicas?
Possui alguma doença diagnosticada por um Médico?
Observações: