



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE HUMANIDADES  
UNIDADE ACADÊMICA DE GEOGRAFIA  
CURSO DE LICENCIATURA EM GEOGRAFIA**

**LUCAS SILVA DE LIMA**

**A INFLUÊNCIA DOS FATORES GEOGRÁFICOS NA PRÁTICA DE  
EXERCÍCIOS FÍSICOS E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE: ATIVIDADE FÍSICA  
NO AÇUDE VELHO E SEU ENTORNO EM CAMPINA GRANDE - PB**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2024**

LUCAS SILVA DE LIMA

**A INFLUÊNCIA DOS FATORES GEOGRÁFICOS NA PRÁTICA DE  
EXERCÍCIOS FÍSICOS E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE: ATIVIDADE FÍSICA  
NO AÇUDE VELHO E SEU ENTORNO EM CAMPINA GRANDE - PB**

Trabalho monográfico apresentado à Banca Examinadora da Unidade Acadêmica de Geografia da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, para obtenção do grau de Licenciatura em Geografia. Sob orientação da Prof<sup>ª</sup>. Dra. Martha Priscila Bezerra Pereira.

CAMPINA GRANDE – PB

2024

L732i

Lima, Lucas Silva de.

A influência dos fatores geográficos na prática de exercícios físicos e suas implicações na saúde: atividade física no açude velho e seu entorno em Campina Grande-PB / Lucas Silva de Lima. – Campina Grande, 2024.  
107 f. : il. color.

Monografia (Licenciatura em Geografia) – Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Humanidades, 2024.

"Orientação: Profa. Dra. Martha Priscila Bezerra Pereira".

Referências.

1. Geografia. 2. Saúde. 3. Exercícios Físicos – Fatores Geográficos e Saúde. 4. Políticas Públicas e Planejamento Urbano. I. Pereira, Martha Priscila Bezerra. II. Título.

CDU 911:613.71(043)



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE HUMANIDADES  
UNIDADE ACADÊMICA DE GEOGRAFIA  
CURSO DE LICENCIATURA EM GEOGRAFIA

FOLHA DE APROVAÇÃO

BANCA EXAMINADORA DE: LUCAS SILVA DE LIMA

TÍTULO DA PESQUISA: A influência dos fatores geográficos na prática de exercícios físicos e suas implicações na saúde: atividade física no açude velho e seu entorno em Campina Grande – PB.

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Campina Grande (PB), 05 de junho de 2024.

*Martha Priscila Bezerra Pereira*

Prof.(a): Dra. Martha Priscila Bezerra Pereira (UFCG – Orientadora)

*Xisto Serafim de Santana de Souza Júnior*

Prof.: Dr. Xisto Serafim de Santana de Souza Júnior (Examinador Interno)

*Kleiton Wagner Alves da Silva Nogueira*

Prof. Dr. Kleiton Wagner Alves da Silva Nogueira (Examinador Externo)

*Dedico esta monografia a todos que de forma direta ou indireta contribuíram e continuam contribuindo com meu crescimento durante toda minha trajetória de vida e acadêmica, desde amigos, professores e família.*

## AGRADECIMENTOS

Início meus agradecimentos colocando Deus em primeiro lugar, pois sempre me conduziu com suas devidas lições de amor, fraternidade, compaixão e coragem desde minha chegada neste mundo até a atualidade, estando comigo nos momentos mais difíceis. Onde no ano de 2019 ano que surge tudo de uma vez, a universidade e meu primeiro emprego formal, e até o desenvolvendo da crise de ausência, mas isso não me impediu de seguir com minha vida. Nos últimos cinco anos, refletindo sobre o quão difícil é a realidade de um ex-aluno de escola pública, negro e pobre, ao ingressar em uma universidade pública. Necessitando durante boa parte da minha graduação, conseguir conciliar as duas coisas, trabalho e estudos, e agora na reta final precisei me dedicar exclusivamente aos estudos.

Em segundo lugar quero agradecer a minha orientadora Martha Priscila, pela enorme paciência, parceria e disposição realizar este projeto. Além de orientar outros alunos sempre consegue dar suporte a todos. Se não fosse a senhora eu não teria conseguido.

Quero agradecer também as professoras Ivonalda Dantas, por acreditar em mim nos anos de 2023 e 2024 me incentivando na docência pelo Programa Residência Pedagógica. E também a todos os professores que contribuíram na minha formação, como Aline, Adriana, Debora, Eugenio, Francisco, Helena, Ivonald, Janaina, Joyce, Katia, Lincoln, Larissa, Malta, Murilo, Maria Betania, Sonia, Thiago, Xisto, Zenon, que fazem das suas missões algo inspirador. Sem esquecer de todos os funcionários da unidade que sempre me trataram extremamente bem.

Também quero agradecer a minha turma discente que passou ou ainda passa, por uma realidade semelhante à minha, enquanto estudantes que tem a universidade como uma oportunidade de melhorar suas vidas, dentre eles: Eva, Daniel, Edilson, Genilson, Guilherme, Lukas, Mirella e Thais. Além do grupo de pesquisa Pró-saúde Geo, que veio me ajudando bastante nessa reta final.

Também quero agradecer a banca, composta pelo professor interno Dr. Xisto Serafim de S Junior; e pelo examinador externo, Dr. Kleiton Wagner Alves da Silva Nogueira.

E por fim, mas não menos importante, venho agradecer aos meus pais, Rutilene Silva Lima e Luciano Miguel de Lima, que sempre estiveram ao meu lado quando mais precisei, fazendo o possível e impossível para que eu pudesse ter uma boa educação sempre me incentivando a continuar minha trajetória acadêmica independente dos obstáculos que surgem.

Aos meus irmãos, Rian Emanuel e Lara Rianny, que sempre acreditaram em mim e sempre foram uma das minhas maiores alegrias.

Agradecer também a minha futura esposa, Leidiane Cabral, pela compreensão pelos dias que a troquei pelo estudo, onde ela também me incentivou e nunca deixou de acreditar em mim, que fez florescer em mim o amor verdadeiro e me fez entender o seu real significado. A todos vocês, meu muito, muito obrigado!

## RESUMO

A população aderiu mais a uma vida ativa com a prática de exercícios físicos, academias, ciclismo e corrida ao ar livre, onde atualmente estão com uma procura muito alta, depois da pandemia da Covid-19. O objetivo desta pesquisa é analisar a interface entre fatores geográficos, atividade física e saúde para entender como a distribuição espacial de recursos e infraestrutura no Açude velho e seu entorno, afeta os padrões de atividade física e seu impacto na saúde e bem-estar das pessoas. A pesquisa muitas vezes confronta problemas complexos que requerem uma abordagem abrangente e multifacetada. Portanto, para obter uma compreensão profunda e completa desta questão, esta pesquisa emprega uma abordagem que integra métodos qualitativos e quantitativos. Com essa pesquisa pode contribuir a favor da apresentação de lugares para uma promoção da saúde e bem-estar, etc. Trazendo de uma forma geral, informações importantes para o meio da educação, saúde e política, pontos de melhoria para uma melhor convivência em sociedade. Ao integrar estas duas abordagens, este estudo responde a questões importantes sobre como fatores geográficos influenciam a prática de exercícios físicos e como essas influências afetam a saúde das pessoas. Podemos concluir que os participantes da pesquisa estão com uma vida ativa e com uma saúde geral boa, e dentre as doenças mais comuns são a hipertensão, problemas cardíacos e pressão arterial, e boa parte não utiliza drogas lícitas, quando utilizada a mais comum é o suplemento e de forma geral a população está satisfeita com os ambientes de treino. Espera-se que os resultados deste estudo não apenas contribuam para o avanço do conhecimento no campo da geografia da saúde, mas também forneçam informações práticas para orientar políticas públicas, planejamento urbano e estratégias de promoção da saúde.

### **Palavras-chave:**

Exercícios físicos; saúde; população; Campina Grande.

## **ABSTRACT**

The population has become more active in practicing physical exercise, going to gyms, cycling and running outdoors, which are currently in very high demand after the Covid-19 pandemic. The objective of this research is to analyze the interface between geographic factors, physical activity and health to understand how the spatial distribution of resources and infrastructure in the Açude Velho and its surroundings affects physical activity patterns and their impact on people's health and well-being. . Research often confronts complex problems that require a comprehensive, multifaceted approach. Therefore, to gain a deep and complete understanding of this issue, this research employs an approach that integrates qualitative and quantitative methods. With this research you can contribute to the presentation of places to promote health and well-being, etc. Bringing in general, important information for the areas of education, health and politics, points for improvement for better coexistence in society. By integrating these two approaches, this study answers important questions about how geographic factors influence physical exercise and how these influences affect people's health. We can conclude that the research participants lead active lives and are in good general health, and among the most common diseases are hypertension, heart problems and blood pressure, and most do not use legal drugs, when used the most common is supplement and in general the population is satisfied with the training environments. It is expected that the results of this study will not only contribute to the advancement of knowledge in the field of health geography, but also provide practical information to guide public policies, urban planning and health promotion strategies.

### **Keywords:**

Physical exercises; health; population; Campina Grande.



## LISTA DE ABREVIATURAS

DCV	Doenças cardiovasculares.....	P 17
-----	-------------------------------	---------

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 -	Açude Velho.....	P 42
Figura 2 -	Parque da Criança.....	43

## LISTA DE FOTOGRAFIAS

Fotografia 1 -	Calçada do Açude Velho A.....	P 44
Fotografia 2 -	Calçada do Açude Velho B.....	44
Fotografia 3 -	Fachada do Parque da Criança.....	45
Fotografia 4 -	Local lúdico A.....	46
Fotografia 5 -	Local lúdico B.....	47
Fotografia 6 -	Quadra de areia.....	47
Fotografia 7 -	Sinalização.....	48
Fotografia 8 -	Presença de monitoramento.....	49
Fotografia 9 -	Pista de skate.....	49
Fotografia 10 -	Academia popular.....	50
Fotografia 11 -	Brinquedo acessível A.....	50
Fotografia 12 -	Brinquedo acessível B.....	51
Fotografia 13 -	Brinquedo acessível C.....	51
Fotografia 14 -	Brinquedo acessível D.....	52
Fotografia 15 -	Local para leitura.....	52
Fotografia 16 -	Livros.....	53
Fotografia 17 -	Cadeiras extensoras.....	54
Fotografia 18 -	Esteiras.....	54
Fotografia 19 -	Treinamento de costas.....	55
Fotografia 20 -	Treinamento acompanhado.....	55

## LISTA DE MAPAS

Mapa 1 –	Mapa de localização, Município de Campina grande - PB.....	P 14
Mapa 2 –	Mapa de identificação, área de estudo.....	56

## LISTA DE TABELAS

	P
Tabela 1 – Gênero dos participantes A.....	57
Tabela 2 – Modalidade de exercícios preferidos pelos participantes .....	60
Tabela 3 – Motivação para realização de atividade física em áreas verdes.	62
Tabela 4 – Motivos para a adesão de uma vida ativa.....	64
Tabela 5 – Locomoção do participante e duração do percurso até o treino.	65
Tabela 6 – Possíveis melhorias do ponto de vista dos participantes.....	68
Tabela 7 – Gênero dos participantes B.....	75

## LISTA DE GRÁFICOS

	P
Gráfico 1 – Frequência de exercícios dos participantes por semana A.....	59
Gráfico 2 – Auto avaliação da saúde dos participantes A.....	61
Gráfico 3 – A relação entre os exercícios físicos e a saúde dos participantes A.....	63
Gráfico 4 – Melhor acessibilidade a instalações esportivas A.....	67
Gráfico 5 – Avaliação da área pelos participantes A.....	67
Gráfico 6 – Uso de drogas lícitas pelos participantes A.....	69
Gráfico 7 – Uso de drogas pelos participantes para melhoria nos treinos A.	70
Gráfico 8 – Uso de drogas pelos participantes em competições A.....	71
Gráfico 9 – Uso de drogas pelos participantes para a estética A.....	72
Gráfico 10 – Frequência de exercícios dos participantes por semana B.....	76
Gráfico 11 – Obstáculos enfrentados pelos participantes.....	76
Gráfico 12 – Modalidade de exercícios preferidos pelos participantes .....	77
Gráfico 13 – Auto avaliação da saúde dos participantes B.....	78
Gráfico 14 – Motivação para frequentar esta academia.....	79
Gráfico 15 – A relação entre os exercícios físicos e a saúde dos participantes B.....	79
Gráfico 16 – Motivação para realizar atividade física em academias privadas.....	80
Gráfico 17 – Locomoção do participante e duração do percurso até o treino.	81
Gráfico 18 – Melhor acessibilidade a instalações esportivas B.....	82
Gráfico 19 – Acessibilidade das instalações esportivas.....	83
Gráfico 20 – Tipo de acessibilidade.....	84
Gráfico 21 – Avaliação da área pelos participantes B.....	84
Gráfico 22 – Possíveis obstáculos enfrentados pelos participantes.....	85
Gráfico 23 – Uso de drogas lícitas pelos participantes B.....	86
Gráfico 24 – Uso de drogas pelos participantes para melhoria nos treinos B.	87
Gráfico 25 – Uso de drogas pelos participantes em competições B.....	88
Gráfico 26 – Uso de drogas pelos participantes para a estética B.....	89

## SUMÁRIO

	P
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11-15</b>
<b>1 EXERCÍCIOS FÍSICOS, IMPORTÂNCIA, EFEITOS AMBIENTES.....</b>	<b>16</b>
<b>1.1 Estilos de vida saudável.....</b>	<b>16-18</b>
1.1.1 A prática de exercícios e o ambiente.....	18-20
1.1.2 O ambiente e a pandemia.....	20-23
1.1.3 As academias privadas.....	23-26
<b>1.2 Academias em ambientes abertos vs ambientes fechados.....</b>	<b>27-28</b>
1.2.1 Pontos sobre as academias fechadas/privadas.....	28-30
1.2.2 Benefícios da prática de exercícios físicos.....	30-33
1.2.3 A importância das áreas verdes em ambientes urbanos.....	33-35
<b>2 FUNDAMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS.....</b>	<b>36</b>
<b>2.1 Referencial teórico.....</b>	<b>36-38</b>
<b>2.2 Forma de análise.....</b>	<b>38-41</b>
<b>2.3 Reconhecimento da área de estudo.....</b>	<b>42-56</b>
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>57</b>
<b>3.1 Exercícios físicos em áreas verdes.....</b>	<b>57-64</b>
3.1.1 Análise dos participantes da área geográfica.....	65-69
3.1.2 Consumo de substâncias pelos participantes (grupo A).....	69-72
3.1.3 Resultados gerais das áreas verdes.....	72-74
<b>3.2 Exercícios físicos em academias privadas.....</b>	<b>74-80</b>
3.2.1 Análise dos participantes sobre a área geográfica.....	80-85
3.2.2 Consumo de substâncias pelos participantes (grupo B).....	86-89
3.2.3 Resultados gerais da academia.....	90-92
<b>3.3 Resultados dos atendentes.....</b>	<b>92-93</b>
<b>3.4 Comparações dos resultados das áreas abertas e fechadas.....</b>	<b>93-96</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>97-99</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>100-104</b>
<b>GLOSSÁRIO.....</b>	<b>105</b>

## INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos é um tema muito importante na atualidade, observando sua crescente demanda e reconhecimento quanto ao uso básico na promoção da saúde e qualidade de vida da população.

Ao inserir a prática de exercícios físicos de forma regular em suas rotinas, os indivíduos podem experimentar uma série de benefícios, como uma melhoria quanto ao aumento da condição cardiovascular, ao crescimento e fortalecimento muscular, controle do peso corporal, contribuindo até com a diminuição do estresse e ansiedade, algo que atualmente está aumentando de forma espantosa. Como é afirmado pelo Ministério da Saúde (2021). “A atividade física faz parte do dia a dia e traz diversos benefícios, como o controle do peso e a melhora da qualidade de vida, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente.”

Além disso, a prática regular de exercícios tem sido associada a uma menor ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e câncer, contribuindo significativamente para a precaução dessas enfermidades e para o progresso da expectativa de vida da população.

Não podemos confundir atividade física com exercícios físicos, de acordo com o Ministério da Saúde (2021). “Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico. Ou seja, o exercício físico é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado.”

A relação entre o ambiente geográfico em que vivemos e a nossa saúde tornou-se um tema de crescente interesse e investigação nas últimas décadas. Principalmente após a pandemia da Covid-19, portanto para enfrentar os desafios de saúde pública, fatores geográficos como o desenho urbano, o acesso a instalações desportivas, a qualidade do ambiente construído e a distribuição dos recursos de cuidados de saúde influenciam a nossa capacidade de levar estilos de vida ativos e, por sua vez, a nossa saúde. E também entender como isso afeta a manutenção da saúde no mundo de hoje.

No contexto da Geografia da Saúde, torna-se primordial ver o relacionamento entre fatores geográficos, exercícios físicos e saúde, e como o ordenamento espacial de recursos e

infraestrutura pode influenciar os padrões de exercícios físicos e, conseqüentemente, o bem-estar das pessoas.

[...] existe uma associação positiva entre os espaços verdes e saúde da população. Mostrando necessário considerar as funções ecológicas, sociais, estéticas e educativas destes locais E que as áreas verdes urbanas são consideradas imprescindíveis para o bem-estar da população, uma vez que sua presença influencia na saúde física e mental dos habitantes. (Arana, *et al.* 2020. p.140).

Neste trabalho, propõe-se um esquadrinho específico dessa interface na cidade de Campina Grande, na Paraíba, considerando variáveis quanto à entrada nos espaços públicos para a prática de exercícios, disponibilidade de serviços de saúde, características socioeconômicas e padrões de exercício físico do público local.

Esta temática da pesquisa foi escolhida para mostrar uma compreensão da saúde pública da atualidade, referente a doenças causadas pelo sedentarismo e até uma boa alimentação. E para conseguirmos obter uma compreensão completa e coerente destas informações, precisamos entender o principal fator (central), que é o fator geográfico.

Os fatores geográficos desempenham um papel importante na determinação do grau de atividade física e, por sua vez, na saúde das pessoas. Portanto, é necessário analisar a interface entre fatores geográficos, atividade física e saúde para entender como a distribuição espacial de recursos e infraestrutura afeta os padrões de atividade física e seu impacto na saúde e bem-estar das pessoas.

Desta forma, a pesquisa aqui apresentada, possui relevância social e educacional, podendo contribuir com mais reflexões sobre a necessidade de políticas que promovam uma melhoria na saúde pública, seja por meio da prática de exercícios ou alimentação. Sem esquecer do direito ao espaço garantido por lei, mas infelizmente, na prática isto não ocorre.

A abordagem metodológica aplicada envolverá uma breve revisão bibliográfica para embasar teoricamente a discussão, seguida de um estudo de área objeto de estudo, que utilizará dados geoespaciais e técnicas de geoprocessamento para mapear a ordenação espacial dos recursos e infraestrutura relacionados ao exercício físico e saúde ao entorno do açude velho. Além disso, serão realizados questionários e entrevistas (se necessário), com os usuários do local para entender suas percepções, experiências e desafios relacionados à prática de exercícios físicos e acesso a serviços de saúde na cidade.

A pesquisa possui um objetivo geral e três específicos, onde o objetivo geral é: Entender como a distribuição espacial de recursos e infraestrutura no Açude velho e seu entorno, afeta os padrões de atividade física e seu impacto na saúde e bem-estar das pessoas.

Seguido dos objetivos específicos, que são: Investigar a relação entre disponibilidade de espaço para prática de atividade física e índices de atividade física em diferentes áreas urbanas, no caso, as três áreas da pesquisa. Posteriormente, podemos analisar os fatores geográficos que influenciam os padrões de migração rural, considerando aspectos como acesso à infraestrutura, transporte e disponibilidade de recursos. E por fim, avaliar o impacto de condições geográficas como clima, relevo e proximidade de áreas naturais na prática de atividade física ao ar livre e como isso se relaciona com a saúde e o bem-estar individual.

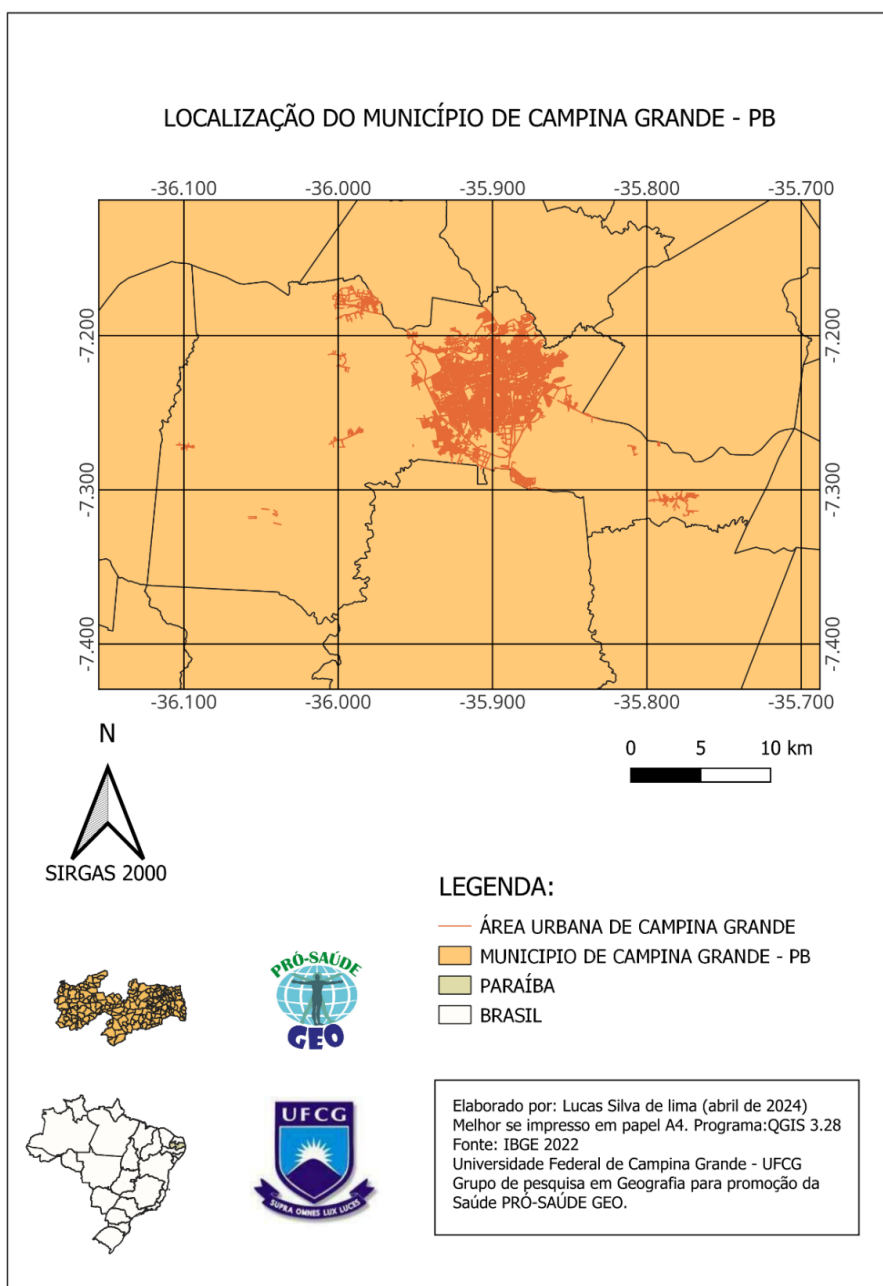
Este estudo baseia-se no pressuposto de que o ambiente geográfico desempenha um papel central na promoção ou inibição da atividade física, prevenindo doenças crônicas, melhorando a qualidade de vida e prolongando a esperança de vida saudável. As questões de pesquisa que nortearão este estudo incluem: a disposição espacial de recursos e infraestrutura impacta os padrões de exercício físico da população de Campina Grande? Quais são as percepções e desafios enfrentados pelas pessoas em relacionamento com a prática de exercícios físicos e acesso aos serviços de saúde na cidade? Essas questões serão abordadas ao longo dos diferentes capítulos do trabalho, que incluem a revisão teórica, a análise geográfica, a coleta e a seleção de dados primários e a discussão dos resultados.

Esta introdução estabelece as bases para a pesquisa que investiga os determinantes geográficos da saúde e da atividade física, com a esperança de contribuir para uma compreensão mais profunda das complexas interações entre o local onde vivemos e a nossa saúde. Esta investigação é um estudo interdisciplinar que reconhece a importância da colaboração entre geógrafos, especialistas em saúde pública, planejadores urbanos e outros especialistas na procura de soluções abrangentes para os problemas de saúde pública do século XXI.

A área escolhida para a realização da pesquisa foi o entorno do açude velho em Campina Grande Paraíba. Pelo fato de ser uma área bastante frequentada diariamente por pessoas que praticam exercícios físicos, seja caminhada, corrida, ciclismo. Além do fato de que o Parque da Criança se localiza ao lado, ou seja, é outro ponto de referência para lazer e prática de esportes. E por fim, no lado oposto ao Parque da Criança existem academias

privadas. Tornando-se assim uma centralidade em Campina Grande vinculada a prática das atividades físicas e o lugar perfeito para a realização da minha pesquisa. E dessa forma conseguir compreender um pouco o perfil atlético campinense. Ocorrendo da seguinte forma, apresentação de dados concretos como mapa e imagens atualizadas do local.

**Mapa 1:** Mapa de localização, Município de Campina grande - PB



**Fonte:** Elaboração própria, abril, 2024.

Além desta introdução e as considerações finais, este trabalho ficou dividido em três capítulos. No capítulo 1 “Exercícios físicos, importância, efeitos, ambientes” será apresentada a contextualização do tema trabalhado, junto com as revisões bibliográficas realizadas. No capítulo 2 “Fundamentação teórico-metodológica” foi apresentado o referencial teórico, os caminhos da pesquisa e a área objeto de estudo. No capítulo 3 “Resultados e discussão” foram apresentados os resultados da pesquisa de campo e sua discussão para entender se estava ou não conectada à fundamentação teórica e a alguns estudos semelhantes.



## **1. EXERCÍCIOS FÍSICOS, IMPORTÂNCIA, EFEITOS, AMBIENTES**

Neste capítulo será apresentada a contextualização do tema trabalhado, junto com as revisões bibliográficas realizadas. Na primeira subdivisão (item 1.1) serão apresentados os benefícios de um estilo de vida saudável e na segunda subdivisão (item 1.2) será realizada uma comparação entre a prática de exercícios físicos em áreas abertas e fechadas.

### **1.1 Estilos de vida saudável**

A sintonia entre fatores geográficos tais como o clima, relevo ou vegetação, entre outros fatores e a prática de exercícios físicos desempenha uma função significativa na saúde da população, influenciando juntamente a condição de vida e a cura de doenças. Um exemplo definido dessa sintonia é notado na situação da pandemia de COVID-19, onde as restrições de movimentação e distanciamento social levaram muitas pessoas a procurar alternativas para conseguir manter uma rotina saudável. Nesse sentido, a prática de exercícios físicos se tornou uma manobra necessária, não levemente para manter a saúde física, mas também para conservar o bem-estar mental durante períodos de tempo com a presença do isolamento e incertezas. Como apresenta uma matéria do Jornal da USP (2022):

Que o isolamento social usado para conter a covid-19 foi um fator agravante de problemas de saúde mental, os estudos já vinham mostrando. Mas o que os cientistas afirmam agora é que a falta de atividade física provocada pelo confinamento intensificou os quadros de medo, pânico, ansiedade e depressão. Um estudo com quase 5 mil pessoas, realizado simultaneamente no Brasil, Chile e Espanha, confirma essa relação entre exercício físico regular e saúde mental. [...] Como resultado, os pesquisadores verificaram uma tendência aumentada de transtornos mentais quanto mais baixos eram os níveis de atividade física.

O entrosamento entre fatores geográficos e a prática de exercícios físicos é um assunto essencial na área da saúde pública e da elevação de estilos de vida saudável. Os fatores geográficos podem integrar desde aspectos ambientais, quanto o clima e a disponibilidade de espaços para atividades físicas, até as questões sociais, como acesso a serviços de saúde e infraestrutura urbana. Por outro lado, a prática regular de exercícios físicos tem sido

largamente reconhecida como um dos pilares para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade.

Uma boa qualidade nutricional e uma prática adequada de exercícios físicos são essenciais para se obter uma saúde cardiovascular ideal. Dito isso, durante a pandemia causada pelo COVID19, a população foi instruída a exercer o isolamento social, como forma de evitar a propagação do vírus. Sabendo que as Doenças Cardiovasculares (DCV's) são apontadas como sendo a principal causa de óbito no Brasil [...] (Revista de ensino, ciência e inovação em saúde. 2023).

<sup>1</sup>O caso da pandemia de COVID-19 ilustra de forma vívida como esses princípios interagem. Com as restrições de movimento e o espaçamento social, muitas pessoas enfrentam dificuldades para manter um dia-a-dia saudável, o que incluiu a prática de exercícios físicos. Como mostra a Revista Ensino, Ciências e Inovação. (2023):

As DCV's, principal causa de óbitos no Brasil, são doenças crônicas não transmissíveis que afetam o sistema cardiovascular, incluindo: cardiopatia isquêmica, insuficiência cardíaca e os acidentes vasculares encefálicos. Dito isso, é cientificamente comprovado que uma das estratégias mais eficazes para a prevenção e/ou controle de DCV's é o exercício físico. Nesse sentido, é possível afirmar que, mesmo durante o isolamento na pandemia, uma rotina adequada de atividade física deve ser mantida, a fim de evitar o surgimento de uma DCV [...].

Isso ressalta o valor das políticas públicas que incentivam não apenas a prática de exercícios, mas ainda a geração de ambientes propícios para essas práticas, mesmo em contextos adversos como a própria pandemia.

Além dos benefícios nítidos para a saúde física, como o significativo aumento da eficácia cardiovascular, crescimento e fortalecimento muscular e um controle adequado do peso corporal, o exercício físico praticado regularmente também proporciona benefícios mentais significativos.

[...] é importante destacar que os exercícios desempenham um papel fundamental no cuidado e **manejo do estresse e da ansiedade**. A rotina diária muitas vezes nos expõe a situações estressantes, e o corpo humano tem uma resposta natural ao estresse. Portanto, a **atividade física auxilia na liberação de hormônios**, que são substâncias químicas que podem atuar positivamente em todo corpo, **aliviando o nervosismo e melhorando o humor**. Além disso, a prática regular de exercícios

---

<sup>1</sup> DCV = Doenças cardiovasculares. Mansur e Favarato (2012).

ajuda a diminuir os níveis de cortisol, um hormônio relacionado ao estresse, contribuindo assim para o equilíbrio emocional. (Luis Felipe Fleury. 2023. Grifo do autor).

Durante períodos de isolamentos e muitas incertezas, como os vivenciados durante a pandemia, o exercício físico pode representar um propósito na redução primária do estresse, ansiedade e depressão, contribuindo para o bem-estar mental e emocional dos indivíduos.

Nesta abordagem integrada, considerando tanto os aspectos geográficos como os comportamentais relacionados ao exercício físico, é indispensável para a produção de estratégias eficientes de promoção da saúde e prevenção de doenças em escala populacional. O papel dos professores universitários e pesquisadores é essencial nesse contexto, ao comandar estudos e gerar conhecimento e informações que possam basear intervenções e políticas públicas voltadas para o fornecimento de estilos de vida saudáveis e o enfrentamento de desafios de saúde pública, como os apresentados pela pandemia de COVID-19. Onde após o fim da mesma a população aderiu muito mais a prática de exercícios físicos.

### 1.1.1 A prática de exercícios e o ambiente

Ao estimar a influência de ambiente geográfico sobre os comportamentos relacionados à prática de exercícios físicos, possivelmente conseguimos identificar áreas de mediação para promover hábitos saudáveis e ativos. Ambientes urbanos que oferecem espaços públicos para atividades físicas, como parques com equipamentos de exercício ao ar livre/áreas verdes, ciclovias, tendem a estimular a prática constante de exercícios entre a população. A sociedade contemporânea está cada vez mais controlada e monótona. Tal situação pode fazer do risco e da aventura uma necessidade na vida do cidadão. Como mostra Sousa (2006, p.144) em que afirma que “as atividades ao ar livre têm um componente de incerteza e imprevisibilidade, tornando-se, assim, particularmente especiais [...]”. Essas iniciativas são importantes, não apenas para indivíduos que não têm acesso a academias privadas, mas também para construir uma cultura mais ativa, incluindo a prática de exercícios físicos que beneficie a comunidade de forma significativa como um todo.

Pelas informações consolidadas até o momento já é possível perceber a importância da prática de exercícios físicos regulares na vida das pessoas. Ao introduzir um olhar crítico no ambiente geográfico para promoção de comportamentos saudáveis, especialmente no que diz respeito à prática de exercícios físicos, podemos amplificar essa discussão considerando a complexidade das relações entre o ambiente geográfico e o comportamento da população.

De acordo com a literatura, enquanto o exercício físico regular tem importante e positivo papel na saúde, a piora da qualidade do ar pode ser uma barreira e afetar negativamente a saúde de quem se exercita ao ar livre (CAMPBELL et al., 2005). Martin e Wade (2000) evidenciaram que o exercício extenuante associado à exposição de locais com tráfego veicular intenso por 30 minutos causou aumento dos níveis de monóxido de carbono ligado a hemoglobina, a qual é equivalente ao fumo de dez cigarros. (Arana. *Et al.* 2020. p.149).

Ou seja, a prática de exercícios físicos ao ar livre pode tanto promover resultados positivos como negativos dependendo de onde se localiza a área verde/ambiente aberto onde as práticas de exercícios ocorrem. Como andar de bicicleta em determinados trechos de Campina Grande por exemplo, que possui um fluxo de automóveis intenso ao ponto de causar riscos à segurança destes ciclistas.

Primeiramente, é fundamental compreender que o ambiente geográfico não se limite simplesmente ao espaço físico, mas integra ainda aspectos sociais, econômicos e culturais que influenciam diametralmente as escolhas e os costumes das pessoas em relação à exercícios físicos. Como mostra Assis, Moreira e Fornasier (2021), sobre a Teoria biológica de Bronfenbrenner, onde ele nomeia algumas brincadeiras de atividades molares, “[...] que são relacionadas ao crescimento psicológico e social do indivíduo, uma vez que sua caracterização envolve um comportamento contínuo, dotado de significado e interação dos participantes”. Portanto, a existência de espaços públicos adequados para a prática de exercícios desempenha um papel importante na promoção da saúde e na prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo.

Ambientes urbanos bem planejados, que oferecem espaços verdes acessíveis, como parques, áreas de lazer e áreas de esportes, demonstram impactos positivos na saúde da população. Segundo Kneubuehler e Mueller (2016). p. 668. “[...] o baixo custo financeiro,

com facilidade e os benefícios de uma prescrição correta juntamente com um local adequado (fácil acesso)”. A existência de equipamentos de exercício ao ar livre, ciclovias e calçadas largas que incentivam as pessoas a escolher comportamentos mais ativos na rotina diária. Essas intervenções são notadamente importantes em regiões em que o acesso a academias privadas pode ser bastante limitado em questões financeiras, horários adaptáveis ou de infraestrutura.

Além disso, é importante ressaltar que a promoção de hábitos saudáveis não se limita levemente ao indivíduo, mas também abrange a comunidade significativamente como um todo. Como mostra Arana *et al.* (2020), p.157:

[...] as áreas verdes destinadas ao lazer, recreação e conforto ambiental, devem ser uma preocupação do poder público assegurando por meio de políticas públicas a qualidade destas áreas, tornando este ambiente mais atrativo ao uso da comunidade e assim promover a melhoria da qualidade de vida da população.

Ou seja, a implementação de uma cultura de exercício físico, aprimorada por políticas públicas, conseguem adquirir uma força de impacto muito maior na população, porque vai gerar muito mais visibilidade, importância e divulgação, e com isso incentivam a prática cotidiana de exercícios, que contribui para a diminuição de doenças crônicas, aumento da qualidade de vida e fortalecimento de vínculos sociais.

Como investigador em Geografia da saúde, é necessário desenvolver estudos que investiguem os padrões de exercícios físicos em diferentes ambientes geográficos, identificando áreas de intervenção prioritárias para a promoção da saúde e a luta contra o sedentarismo. A incorporação de dados geográficos, sociais e de saúde pode fornecer visões importantes para a formulação de políticas e estratégias competentes voltadas para a promoção de estilos de vida mais saudáveis.

### 1.1.2 O ambiente e a pandemia

A dessemelhança entre a execução de exercícios físicos em ambientes abertos, no que diz respeito às academias ao ar livre e pontos estratégicos de exercícios, em comparação

com ambientes fechados, como às academias privadas por exemplo, pois envolve diversas considerações. Como mostra Brito (2022), “Pesquisa mostra que fazer ginástica em recintos fechados nem de longe traz os ganhos físicos e mentais das atividades executadas lá fora.” As academias em ambiente desobstruído/ar livre oferecem o benefício de promover uma sensação de bem-estar, paz e movimentos muito mais intensos durante os treinos, pois na maioria das vezes esses exercícios ocorrem em grupos tornando-o assim mais divertido e atrativo. Além disso, é restabelecido acesso a um maior número de pessoas, promovendo a introdução e popularização da prática de exercícios.

Academias ao ar livre e pontos de exercícios representam alternativas importantes para a prática de exercícios físicos, notadamente em ambientes urbanos em que o acesso de espaços tradicionais como as academias geralmente é limitado por diversos fatores diferentes. Brito (2022) ainda traz uma ideia que ambientes abertos estimulam o estado mental de relaxamento e a maior emissão das ondas cerebrais alfa, ligadas à redução de sintomas da depressão além de que, se exercitar em parques, ruas tranquilas e praças pode resultar em uma queima de calorias 10% maior do que em comparação a ambientes fechados como em academias ou em casa. Segundo a autora esse resultado positivo se dá devido as distrações que o cérebro sofre em ambientes abertos “esquecendo-se” um pouco das dores e tempo e assim conseguir um melhor desempenho. Então esses espaços abertos oferecem uma série de vantagens que devem ser consideradas na promoção de hábitos saudáveis e bem-estar pessoal e social.

Em origem, a proximidade direta com o meio, proporcionada por ambientes ao ar livre é uma causa significativa. Estudos demonstraram os benefícios da proximidade com áreas verdes tanto para a saúde mental quanto a emocional das pessoas, contribuindo para redução do estresse, melhora no humor e acréscimo da sensação de bem-estar. Durante a prática de exercícios ao ar livre, os indivíduos podem usufruir de um ambiente mais relaxante e estimulante, o que pode acrescentar instigação para o exercício físico.

O estudo, publicado no periódico científico *Journal of Sports Science & Medicine*, levou em conta a participação de praticantes da cidade de Granada, na Espanha, para comparar os efeitos de praticar atividades físicas dentro e fora de ambientes fechados. A análise das respostas foi feita com base nos resultados de exames de ressonância magnética cerebrais e de testes de estresse feitos com os participantes. Os cientistas concluíram que o estresse durante os exercícios era menor naqueles

que optaram pela prática ao ar livre. Nos exames de imagem, por exemplo, quando em contato com imagens da natureza, os voluntários apresentaram atividade intensa de áreas do cérebro envolvidas no sistema de recompensa e prazer, disparando uma cadeia de efeitos bioquímicos que atenuam a ansiedade e asseguram melhora geral de humor. (Brito, 2022).

Outro ponto de vantagem das academias ao ar livre é a circulação do ar ou uma ventilação bem desobstruída tornando assim o ambiente mais arejado em relação com ambientes fechados. Apenas pelo fato da ventilação natural, já podemos incluir pessoas que possuem alergias a ar condicionado ou ventiladores, pois como o estará praticando exercícios em temperatura ambiente e o vento é natural não terá gatilhos para despertar algum tipo de alergia. Tratando ainda sobre a ventilação, isso é notavelmente importante em contextos como à pandemia de COVID-19, por exemplo, onde a circulação do ar pode influenciar na baixa do risco de disseminação de doenças respiratórias (lembrando que, a circulação do ar influencia de forma positiva quando as pessoas estão protegidas). Além disso, o acesso desses espaços é maior, pois estão disponíveis de graça em parques, praças e áreas públicas, promovendo a introdução de diferentes grupos sociais e contribuindo para o estímulo da prática de exercícios. Como Mattos *et al* (2020), mostra que pelo fato de uma doença ser respiratória e de fácil transmissão, ambientes fechados tornaram-se perigosos durante o alastramento da doença, ou seja, as academias estudadas eram de alto risco principalmente para idosos. Para a população brasileira não se tornar mais sedentária aumentou a prática de exercícios domiciliares, aplicativos de instrução e canais no YouTube específicos para o mesmo. Mas não tínhamos a certeza de que a execução dos exercícios estava sendo correta. Já “do meio da pandemia para o final”, o recomendado era praticar exercícios em ambientes abertos com uma certa distância e utilizando máscara.

Por outro lado, as academias privadas oferecem benefícios em termos da disponibilidade de equipamentos especializados, seguidamente de acompanhamento de profissionais preparados e arcabouço para treinos específicos. G1 (2014):

O risco para a saúde é maior na rua por causa da fuligem, fumaça preta que sai dos automóveis, que pode provocar os mesmos efeitos do cigarro. No entanto, os riscos não são um motivo para não fazer atividade física já que ela pode reduzir não só as chances de doenças, como as cardiovasculares, câncer e diabetes, mas

também os efeitos da poluição. A reportagem mostrou ainda que na academia também existe poluição, mas em um nível muito menor e dentro das taxas aceitáveis e recomendadas pela Organização Mundial de Saúde. Além disso, malhar na academia também tem a vantagem de estar em um ambiente controlado, longe do sol, da chuva, do calor excessivo ou da umidade muito baixa. Em geral, esses locais têm ar-condicionado, que deixa o corpo mais confortável e pode interferir no desempenho do atleta. Porém, se não estiver bem higienizado, o ar-condicionado pode levar bactérias para o ambiente e piorar a qualidade do ar.

Esses locais são mais adequados para pessoas com objetivos específicos como de condicionamento físico ou pessoas que necessitem de treinamentos com direcionamentos personalizados.

Em suma, a opção entre exercícios físicos em ambientes abertos ou fechados envolve considerações individuais, pessoais e objetivos de saúde. Como pesquisador em Geografia da saúde, é preciso averiguar essas diferentes experiências e investigar como políticas e ações podem ser desenvolvidas ou melhoradas, para promover a variedade de opções e incentivar a prática regular de atividades e exercícios físicos em diferentes contextos geográficos e sociais.

### 1.1.3. As academias privadas

Portanto, necessitamos compreender, que as academias privadas oferecem uma variedade de equipamentos e atividades supervisionadas por profissionais especializados, e isto é um ponto positivo, o quão poderoso pode ser para pessoas que buscam um treino mais personalizado? Isto pesa muito na balança! O estudo de Santos, Santos e Severo (2020) indica que todos os anos as pessoas começam e se mantêm frequentando academias privadas para buscar resultados como emagrecimento e hipertrofia muscular. Em seu estudo trouxeram ainda uma pesquisa de Malta *et al* (2009) que obteve como resultados que, para os homens a partir dos quinze anos a musculação era a terceira atividade física mais praticada aqui no Brasil, a permanência dos praticantes variava de 8,2% a 18,8% dependendo de dois fatores o primeiro é a localização geográfica e o segundo é a idade. Isto era em 2009,



atualmente esses dados mudaram bastante. Como mostra Giovana (2024), uma pesquisa realizada em 2023, com uma análise global, os dados foram atualizados para os esportes mais populares, liderada pela corrida (19%), caminhadas (16%), musculação (11%) e ciclismo (9%), e no Brasil a musculação lidera, seguida por corrida e caminhada. No entanto, esses espaços também podem ser limitantes para aqueles que enfrentam barreiras financeiras ou optam por ambientes mais naturais e menos estruturados para a prática de exercícios.

Com fundamento nas considerações sobre as vantagens das academias privadas em ligação à oferta de equipamentos especializados e atividades supervisionadas por profissionais capacitados, podemos descobrir a seleção desses aspectos e suas implicações para a saúde e o bem-estar da população. Como os benefícios que a prática de exercícios físicos no público idoso:

[...] a musculação e a dança são os exercícios mais prazerosos. Diversos benefícios são promovidos com o treinamento de peso (musculação) como alterações positivas na força, no tamanho da fibra muscular, no percentual de gordura, na realização das tarefas diárias, nos níveis de dor, além de ter um efeito positivo sobre os aspectos psicológicos dos idosos. Já a dança, modalidade praticada com música, proporciona melhoras na coordenação, equilíbrio, ritmo, lateralidade, consciência corporal, memorização e resistência. Além dos aspectos físicos que a dança é capaz de ofertar melhora, os autores apontam para a influência que ela exerce nos aspectos sociais e psicológicos. (Lima, G. S.; Et al. 2019. p. 125).

As academias privadas representam uma opção excelente para aqueles que buscam um treinamento mais personalizado e específico para suas necessidades de treinamento físico. A disponibilidade de uma diversidade de equipamentos, como máquinas de musculação, esteiras, bicicletas ergométricas e acessórios para exercícios funcionais, oferece aos praticantes a oportunidade de variar seus treinos e focalizar em diferentes grupos musculares ou objetivos fitness com acompanhamento.

Além disso, a existência de profissionais habilitados, efetivamente como *personal trainers*, fisioterapeutas e nutricionistas, permitem a confecção de programas de preparação/treinamentos individualizados e o acompanhamento apropriado seguido do desenvolvimento dos praticantes. Como percebemos no estudo de Barros, Pinheiro e

Rodrigues (2017) existe uma relação muito importante entre a prática de exercícios e a nutrição, porque uma alimentação adequada e específica para cada objetivo melhora o desempenho físico com treinos mais intensos, promove uma reconstrução do tecido muscular mais rápido além de que se uma alimentação balanceada vir acompanhada de suplementação os resultados são ainda melhores. Então um *personal* pode propor o treino mais adequado para o seu objetivo, um fisioterapeuta pode ajudar na melhora da mobilidade ou recuperação de acidentes e nutricionista oferta dietas adequadas para chegar ao objetivo mais rápido e com saúde. Isso é notavelmente importante para pessoas com condições específicas de saúde, lesões prévias ou objetivos de exercícios mais complexos, garantindo a segurança e a eficiência dos exercícios realizados.

No entanto, é essencial conhecer que as academias privadas ainda apresentam limitações e desafios. A matriz deles é a discussão do acesso financeiro, uma vez que o valor das mensalidades, matrículas e serviços adicionais podem representar um obstáculo significativo para determinados grupos sociais. Essa separação financeira pode limitar a acessibilidade de exercícios físicos estruturados e supervisionados, impactando diametralmente no avanço de hábitos saudáveis e a prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo. Mas esse é apenas um ponto dentre os demais, segundo Pinheiro, Silva e Petroski (2010) a principal barreira é a falta de tempo associada ao estado nutricional e a renda, a falta de tempo é gerada devido às jornadas de trabalhos muito extensas, rotinas de estudos longas juntamente com compromissos familiares. Como solução para a falta de tempo os autores trouxeram a prática de exercícios por um período de 30 minutos, mas sabemos que em muitos casos nem 30 minutos temos para praticar exercícios. E quando temos disponível nem sempre possuímos renda suficiente para arcar com o custeio.

Mas não podemos esquecer que as academias antes de mais nada, seu objetivo é de obter lucro, então existe academias acessíveis a praticamente todos os tipos de renda. A população que possui uma renda mais “agradável”, consegue frequentar academias centrais, já as pessoas que não conseguem custear, frequentam academias de bairro.

Além disso, para algumas pessoas, ambientes mais naturais e menos estruturados, quanto parques, trilhas ou espaços abertos, representam uma escolha em condição de experimento de exercício. Segundo a pesquisa de Dalben (2009) o Brasil tem ambiente ideal para a cura e prevenção de doenças, assim como o fortalecimento e educação corporal,

mediante exercícios físicos como ginástica, esportes, jogos e terapias como helioterapia<sup>2</sup>, hidroterapia<sup>3</sup> e climatoterapia<sup>4</sup>. Portanto, a ligação com a natureza, a impressão de liberdade e a menor tensão dos ambientes externos podem ser fatores motivacionais importantes para a prática regular de exercícios físicos.

Diante dessas considerações, é primário que políticas públicas e estratégias de incentivo da saúde considerem a diferença de opções e necessidades do povo no relacionamento à prática física. A complementaridade entre espaços privados e públicos, aliada a iniciativas de motivação financeira e programas de exercício físico em áreas abertas/ ar livre, pode ajudar para uma aproximação mais inclusiva extensa no fornecimento de estilos de vida ativos e saudáveis. Segundo estudos de Bracht e Almeida (2003), no Brasil existe duas formas de tratar sobre intervenções no setor de esportes: o esporte competitivo e o esporte como promoção de saúde.

Como investigador em Geografia da saúde, é essencial continuar investigando essas dinâmicas, que moldam um estudo de exercícios físicos em diferentes ambientes, revela a imprescindibilidade de soluções consideradas tão a permissividade equitativa como a potência desses espaços. É importante que políticas públicas e iniciativas de planejamento urbano integrem e conservem a infraestruturas de exercícios ao ar livre, além disso, é de grande valor, promover campanhas de conhecimento que incentivem a prática regular de atividades físicas em diversos contextos, garantindo assim o acesso por todos, independentemente de suas condições socioeconômicas, possam desfrutar dos benefícios dos exercícios. Essas abordagens integram não apenas a inclusão e a democratização do acesso à exercícios físicos, mas também contribuirão para a criação de comunidades mais saudáveis e ativas.

---

<sup>2</sup> Helioterapia= Trata-se da utilização de luz solar ou artificial (raios ultravioletas ou radiação infravermelha), para tratamentos terapêuticos. Uol (2024).

<sup>3</sup> Hidroterapia= Trata-se da utilização da água para o tratamento de doenças, por aplicação externas, como banhos, compressas umedecidas, duchas, entre outros. Uol (2024).

<sup>4</sup> Climatoterapia= Trata-se do tratamento de uma doença onde o paciente permaneça em um ambiente de clima favorável. Uol (2024).

## 1.2 Academias em ambientes abertos vs ambientes fechados

É importante considerar que as academias abertas/ar livre, como as academias fechadas/privados, têm suas vantagens e desvantagens, e a preferência entre elas deve ter em mente às preferências de cada indivíduo, a entrada livre e os objetivos de saúde de cada pessoa. Ambos os ambientes podem proporcionar benefícios à saúde, seja na melhoria da capacidade física, domínio do controle do corpo, crescimento e fortalecimento muscular e baixa do estresse, como o estudo sobre a gravidez na adolescência de Sá, Barros. e Yin (2020), mostrando os benefícios que a prática de exercício pode proporcionar para essas mães como, por exemplo: a diminuição de ganho de peso excessivo durante a gravidez, diminuição do risco de desenvolver diabetes, duração do parto, peso da criança ao nascimento assim como da mãe, tipo de parto e até diminuição de riscos de parto prematuro. Pode-se perceber que a prática de exercícios físicos acaba contribuindo para a melhoria na qualidade de vida.

Ambos os tipos de espaços de prática de exercícios físicos oferecem benefícios à saúde física e mental dos praticantes. Como mostra a pesquisa de Rocha *et al.* (2020), a prática regular de exercícios físicos contribui para regular as substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhorando o fluxo de sangue para o cérebro, diminuição do estresse e ansiedade, e ainda contribui na melhoria do controle do uso de quaisquer tipos de drogas, aumentando assim a autoestima dos praticantes e auxiliando no tratamento da depressão. As academias abertas promovem uma ligação direta com a natureza, sendo uma área mais ventilada e abertura a mais pessoas, promovendo a integração e democratização da prática de exercícios físicos. Segundo Oliveira e Mascaró (2007), espaços abertos proporcionam prática social e cultural melhorando o desenvolvimento humano e a relação entre as pessoas, onde a vegetação presente nas áreas verdes pode chegar a influenciar o microclima, amenizando a temperatura e aumentando um pouco a umidade do ar. Esses espaços são especialmente indicados para aqueles que valorizam a ligação com ambientes naturais e exigem ambientes menos estruturados.

Por outro lado, as academias privadas oferecem uma variedade de equipamentos especializados, segmento profissional e probabilidade de preparação personalizada, atendendo às necessidades específicas de cada praticante. Esses locais são adequados para

as pessoas que procuram um preparo mais direcionado ou necessidade de encaminhamento profissional para prevenir lesões ou potencializar os resultados. Como mostra Sabiano e Luz (2007), nas academias privadas existe uma busca constante pelos parâmetros das medições do progresso para o corpo ideal, objetivo alcançado unicamente pelo esforço solitário/individual, com ajuda de nutricionistas, treinadores, suplementos e até uso consciente de anabolizantes no caso de atletas de fisiculturismo juntamente com o acompanhamento de médicos especializados para manter a saúde.

É importante saber como a opção entre esses ambientes deve ser estimada não levemente como os indivíduos desejam, senão ainda a acessibilidade livre e os objetivos de saúde de cada pessoa. Aspectos como o da localização, disponibilidade de tempo, custos envolvidos e características pessoais influenciam na escolha sobre o local da prática dos exercícios físicos.

#### 1.2.1 Pontos sobre as academias fechadas/privadas

Lembrando que é essencial compreender que a prática de exercícios físicos também possa entregar desafios e limitações para os seus praticantes. Entre eles estão a escassez de tempo, como mostra o estudo de Santos e Knijnick (2006), apontam que a escassez de tempo ocorre devido as longas jornadas de trabalho onde o restante de tempo fica reservado para as necessidades familiares resultando em uma má administração do tempo. Entretanto, Berger e McInman *apud* Saba (2001), relacionam a escassez de tempo ao desinteresse, pois se não dermos a oportunidade de desfrutar do prazer de realizar exercícios físicos e provar dos benefícios que o mesmo nos proporciona nunca conseguiremos vencer as barreiras como a da escassez do tempo. Ainda tem a ideia ou dúvida sobre como iniciar e manter um cotidiano de exercícios adequado. Além disso, algumas pessoas podem enfrentar barreiras físicas, lesões ou condições de saúde pré-existentes, que exigem trabalhos especiais durante a prática de exercícios físicos. Mas para falta de tempo se conseguirmos adicionar estratégias de gerenciamento de tempo, definições de horários e procura de exercícios físicos que consigam se encaixar no dia-a-dia, são formas de ajudar a driblar esse desafio.

É necessário se atentar aos desafios e limitações que os praticantes de exercícios físicos podem enfrentar, pois isso tem uma importância relevante na conformidade e na preservação de um cotidiano de exercício físico. Podemos observar essas questões em detalhes, destacando o quanto elas interferem na saúde e o bem-estar dos indivíduos. Segundo os estudos de Pillatt; Nielsson e Shneider (2019), se idosos começarem a praticar exercícios físicos entre duas ou três vezes por semana com uma duração de no mínimo trinta minutos, onde o início de exercícios com uma baixa intensidade é uma forma segura para a população sedentária conseguir aprender a forma correta de realizar exercícios reduzindo o risco de acidentes devido à má execução do exercício.

Observou-se que as intervenções propostas nos estudos encontrados abrangiam idosos de diferentes faixas etárias, incluindo idades entre 65 e 94 anos, sendo que em todas as fases houve benefícios com o treinamento físico recomendado. Quanto aos objetivos das intervenções em idosos frágeis, deve-se priorizar a redução da gravidade da fragilidade e a diminuição dos efeitos adversos de saúde naqueles cuja fragilidade não é reversível, os quais provavelmente levarão benefícios para o idoso, para a família e para a sociedade. Esses benefícios vão contemplar uma maior independência e qualidade de vida para os idosos e melhor relacionamento com seus familiares, que não serão sobrecarregados com a tarefa do cuidado. Além disso, esta revisão vem de encontro com a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) dentro dos temas prioritários, como práticas corporais e atividades físicas. (Pillatt,; Nielsson e Shneider, 2019. p. 215).

A motivação é outro fator fundamental, pois muitas pessoas podem encontrar dificuldades para conservar a constância e a inspiração com os exercícios. Causas como à “mesmice” nos treinos, erros de objetivos claros ou falta de base social pode impactar negativamente no processo motivacional. Como mostra Deci e Ryan (2000), a preguiça ou falta de motivação é de responsabilidade do profissional de Educação Física, pois, através da atuação de seu modo de fala/diálogo causando um incentivo, na prática, colocando o aluno no centro do treinamento aumentando assim sua motivação. Onde os exercícios precisam ser ofertados de acordo com os interesses dos alunos ao invés de adequar os alunos aos exercícios. Estratégias eficientes como propor metas realistas, diversos tipos de exercícios, procurar treinar junto com parceiros ou praticar exercícios em equipe podem ajudar para conservar a motivação ao longo do tempo. O entendimento sobre como começar e continuar uma rotina de exercícios adequada ainda é fundamental. Portanto, muitas pessoas se sentem perdidas em relação a qual paradigma de exercício físico podem escolher, como realizar os exercícios corretamente e como evoluir de figura segura. O aconselhamento de

profissionais especializados, tanto educadores físicos, *personal trainers* ou fisioterapeutas, podem ser necessários nesse processo, fornecendo instruções específicas e personalizadas para cada indivíduo.

Além desses desafios, algumas pessoas enfrentaram barreiras físicas difíceis e por isso, trabalhos especiais durante a prática de exercícios. Lesões prévias, condições de saúde crônicas, limitações de movimentos ou idade avançada onde são exemplos de fatores que podem necessitar de adaptações nos exercícios físicos realizados. Segundo Domigues, Araújo e Gigante (2004), as pessoas que mais se beneficiam por praticar exercícios físicos são as que possuem algum tipo de limitação ou que tem idade avançada, mas ainda existe pessoas que consideram fatores como osteoporose, problemas cardíacos e idade avançada como barreiras/obstáculos quem impede a prática de exercícios físicos. Mas felizmente a quantidade de pessoas que possuem esse tipo de pensamento vem diminuindo a cada dia. O exame médico e a orientação de profissionais de saúde são pontos fundamentais para certificar a execução de exercícios seguros e adequado às necessidades individuais.

Portanto, ao promover uma prática de exercícios e incentivar tipos de modos de vida ativa, é necessário estimar esses desafios e limitações e dar base adequada para os praticantes possam superá-los e aproveitar os benefícios do exercício físico para a saúde e o bem-estar em geral. Como mostra Domigues; Araújo e Gigante (2004), a facilidade de prescrições médicas e acesso facilitado aos tratamentos farmacológicos influenciam a ideia de que problemas como hipertensão e hipercolesterolemia podem ser tratados apenas com medicamentos e dietas, excluindo assim a prática de exercícios físicos e dessa forma resultando na ideia que o exercício físico possa ser menos benéfico no combate a estas morbidades. Essa abordagem holística e individualizada é necessária na Geografia da saúde para saber e promover comportamentos saudáveis em diferentes contextos populacionais.

### 1.2.2 Benefícios da prática de exercícios físicos

Ao debater o efeito mais vasto da prática de exercícios físicos no corpo humano, é necessário acreditar não nos benefícios imediatos para a saúde física, mas também nas implicações em longo prazo. A prática constante de exercícios físicos está associada à

redução do risco de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, onde ainda contribui com o cuidado da saúde mental e emocional das pessoas. No entanto, é básico destacar que os resultados podem variar conforme o tipo de exercício, a intensidade, a frequência e a especificidade de cada pessoa. Segundo estudos de Ciolac e Guimarães (2004), a prática regular de exercícios físicos resulta em efeitos benéficos na prevenção e tratamento de várias doenças, tais como: obesidade, complicações cardiorrespiratórias, hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia, entre outras. Com essa prática regular é possível obter uma melhora da saúde, identificada praticamente em todos os sistemas do corpo humano, então a prática é recomendada para a prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares e doenças crônicas.

Ou seja, a prática regular de exercícios está associada a uma série de benefícios para a saúde que vão mais adiante do bem-estar imediato, contribuindo para uma melhor qualidade de vida, uma das principais vantagens do exercício físico regular é a redução das chances de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. Segundo os estudos de Carla *et al* (2010), as causas mais citadas entre os entrevistados que motivaram a prática de exercícios físicos em academias de ginástica foram: primeiro a saúde e em seguida a estética, onde foram citados também aumento de resistência física, melhoria no condicionamento, sensação de bem-estar, qualidade de vida, entre outros fatores. Além deste, outros estudos científicos têm apresentado consistentemente que indivíduos que mantêm um cotidiano de exercícios apresentam menor ocorrência e menor gravidade dessas condições, o que impacta positivamente na saúde em geral e na longevidade.

Além disso, a prática de exercícios físicos contribui para a conservação da saúde mental e emocional, como? O exercício físico estimula a formação de endorfinas e neurotransmissores associados ao bem-estar, diminuindo o estresse, a ansiedade e pôr fim a depressão.

É consenso os efeitos nocivos do estresse sobre o organismo e os benefícios da atividade física no combate ao estresse. Diversos pesquisadores deste século contribuíram para alguns conceitos diferentes de estresse. Três desses conceitos incluem o estresse como resposta biológica, como um evento ambiental e como uma transação entre indivíduo e ambiente. (NAZARÉ Oliveira, E. *Et al.* 2011. p.129).



Esses benefícios são notavelmente relevantes em uma conjuntura sociocultural onde a saúde mental tem sido cada vez mais valorizada e reconhecida como parte integrante da saúde global.

É importante ressaltar que os resultados da prática de exercícios físicos podem variar de acordo com diversos fatores, incluindo o tipo de treinamento realizado, a intensidade, a frequência e a particularidade de cada pessoa, por exemplo, treinamentos aeróbicos como corrida, natação e ciclismo são excelentes para a saúde cardiovascular, enquanto exercícios de resistência, como a musculação, calistenia<sup>5</sup>, entre outros, ajudam para o fortalecimento, aumentos de massa muscular e melhoria na densidade óssea. Segundo Mello *et al* (2005), a carga e intensidade são muito importantes no treino, pois quando a carga é levada a quantidade ideal a qualidade do sono melhora e quando a carga ultrapassa a quantidade ideal a qualidade do sono sofre uma regressão.

O Conselho Americano de Exercício (ACE) recomenda pelo menos 150 minutos de exercício físico moderado por semana para adultos saudáveis, entretanto esse direcionamento pode variar de acordo com as necessidades e objetivos individuais.

[...] ACE têm suas atuações voltadas para a prevenção abordando temas como: arbovirose, droga, álcool, doenças sexualmente transmissíveis etc. e na promoção da saúde abordam temas como alimentação saudável, exercícios físicos, higiene bucal, cultura e cidadania, bullying etc. (SILVA, Flora G. O. 2021. p. 90).

Além disso, a adequação dos exercícios à capacidade física e às condições de saúde de cada indivíduo é necessária para garantir a segurança e a eficiência dos treinos.

Portanto, ao debater sobre os benefícios de praticar exercícios físicos, é primordial considerar uma proposta personalizada e orientada para as necessidades específicas de cada pessoa. A Geografia da saúde desempenha uma função essencial nessa situação ao observar os determinantes geográficos, sociais e individuais que influenciam o consentimento e os

---

<sup>5</sup> Calistenia: A calistenia é um método de treino que utiliza somente o peso do corpo sem equipamentos extras. Vida saudável (2023).

resultados do exercício físico, contribuindo desta forma para a produção de estratégias eficazes de promoção de saúde e precaução de doenças.

### 1.2.3 A importância das áreas verdes em ambientes urbanos

Portanto, ao considerar a inter-relação entre fatores geográficos, prática de exercícios físicos e a saúde da população, é preciso escolher uma abordagem integrada, considerando as diferentes dimensões do bem-estar humano. Devendo incluir possibilidades de ambientes propícios ao exercício físico, o ingresso equitativo de espaços e recursos, impulsionando a adesão de hábitos mais saudáveis em crianças e o cumprimento de políticas públicas que proporcionam qualidade de vida para todos. Segundo estudos de Mekideche e Oliveira (2004), e Cotrin *et al* (2009), nas últimas cinco décadas ocorreram mudanças econômicas e sociais que provocam uma diminuição do acesso aos espaços urbanos, as grandes cidades são onde percebem-se essas mudanças mais claramente, com o grande número de pessoas e veículos e o aumento da criminalidade os locais de socialização pública em áreas abertas acabaram reduzindo. Tornando assim a rua e locais abertos, em zonas de perigo, ocasionando em abandono das praças públicas e parques por parte do poder público, dessa forma muito desses locais acabaram se tornando pontos de tráfico e consumo de drogas assim como de vandalismo.

Uma das primeiras considerações é o fornecimento de ambientes propícios ao exercício físico. Pois como mostram Bragos e Matias (2011); Freire *et al* (2012); Jackson (2003); Lima Neto *et al* (2007); Lira *et al* (2004) e Silva *et al* (2011), as mudanças nos espaços urbanos brasileiro se intensificaram a partir da década de 1970 devido ao crescimento acentuado da população, necessitando assim de espaços maiores nas cidades, interferindo assim na quantidade e qualidade dos espaços livres e as áreas verdes urbanas, pois as cidades precisam sempre de infraestrutura para o desenvolvimento da sociedade e principalmente do capital nas áreas urbanas. Portanto, isso envolve o planejamento urbano e a geração de espaços públicos acessíveis e atrativos para a população praticar exercícios como parques, ciclovias, calçadas amplas e áreas de lazer. Ao criar esses ambientes, incentive-se a adesão de hábitos saudáveis pela população, facilitando a aceitação e

reconhecimento de exercícios físicos que ajudam para o fornecimento de uma saúde boa e precaução de doenças.

Além disso, é indispensável garantir o alcance equitativo desses espaços e recursos relacionados a realização de exercícios físicos. Isso implica em considerar que as disparidades socioeconômicas, culturais e geográficas que podem favorecer as habilidades das pessoas na participação em exercícios físicos. Em estudos feitos por Min e Lee (2006), foi constatado que as crianças desenvolvem grande parte de suas funções psicológicas em espaços ao ar livre dos bairros que residem, como nos parques urbanos. Esses lugares disponibilizam benefícios ambientais, espaciais, físicos e sociais, oferecendo apoio para o engajamento das crianças. Onde esses ambientes promovem uma variedade de comportamentos, principalmente em grupo, dessa forma, a criança desenvolve a percepção do seu próprio território, portanto os parques e áreas verdes são espaços importantes para as crianças. Iniciativas como programas de exercício físico comunitário, subsídios para obtenção a academias e políticas de transporte que promovam a mobilidade ativa podem ajudar diminuir essas desigualdades e proporcionar a inserção de todos os grupos sociais.

Outro aspecto essencial, como já foi citado, é o aprendizado de hábitos saudáveis desde a infância. Segundo estudos de Mekideche; Oliveira e Rabinovich (2004), os parques públicos podem ser os primeiros espaços onde as crianças possuem a oportunidade de conseguir se relacionar com outras crianças e adultos que não são de seu vínculo familiar, conhecendo outros tipos de culturas, étnicas social contribuindo assim para construção do seu sentido de cidadania. Além de aprimorar o contato com a natureza, as cores, texturas, formas de relevos onde brincando possa desenvolver os sentidos motor, sensorial, cognitivo e emocional. Investir em programas de educação física nas escolas, espaços de recreação apropriadas para crianças e adolescentes, e campanhas de capacitações sobre o valor do exercício físico desde criança tornado assim estratégias fundamentais para colocar padrões saudáveis de conduta e vida longa.

Por fim, a implantação de políticas públicas que promovam a saúde e a qualidade de vida para todos é fundamental. Isso inclui ações como, por exemplo, incentivos fiscais para empresas que proporcionam atividades físicas entre seus funcionários, investimentos em infraestruturas urbanas, aderente a prática de exercícios e programas de suporte a grupos vulneráveis, onde podemos citar, idosos e pessoas com deficiência, entre outros.

Em resumo, uma abordagem integrada considerando os fatores geográficos, comportamentais, sociais e políticos é necessária para elevar a saúde e o bem-estar da população. Nessa visão, a Geografia da saúde representa uma função primária ao considerar esses determinantes e promover soluções que contribuam para a criação de ambientes saudáveis e inclusivos, onde a prática de exercícios físicos seja uma peça proveniente e alcançável do dia-a-dia das pessoas.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO-METODOLÓGICA

Este estudo representa uma tentativa de compreender as complexas interações entre o ambiente geográfico e o comportamento humano relacionado à saúde e à atividade física, contribuindo para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das comunidades locais.

Este capítulo apresenta os fundamentos teóricos e metodológicos que nortearam a pesquisa, bem como a apresentação da área objeto de estudo.

### 2.1 Referencial teórico

Com isso podemos perceber que houve uma mudança no comportamento da população campinense após o período ‘pós pandêmico’, que ainda estamos vivenciando, porém, de uma forma menos intensa.

Para compreender isto trabalharemos principalmente com o conceito de espaço a partir de Henri Lefebvre, porque para o teórico:

O espaço envolve as contradições da realidade, é um produto social, diante dessa afirmação o espaço torna-se uma mercadoria que se abstrai enquanto mundo, ao mesmo tempo, que traduz as diferenças e as particularidades contextuais. A partir desta percepção, Lefebvre (1974) define três momentos na produção social do espaço: o espaço concebido; o espaço vivido; e o espaço percebido. (GEMAQUES, Charles B. 2009. Open editon).

Segundo Schmid (2012), a teoria da produção do espaço de Lefebvre dá a entender que é muito conveniente neste contexto pois possui uma significância especialmente no fato de que ela integra sistematicamente as categorias de cidade e espaço em uma única e abrangente teoria social, desta forma permitindo a compreensão e a análise dos processos espaciais em diferentes níveis. Portanto, a teoria base da pesquisa é a teoria da Produção do espaço.

[...] Lefebvre, utilizando-se do conceito de produção do espaço, propõe uma teoria que entende o espaço como fundamentalmente atado à realidade social [...] o espaço não existe em “si mesmo”. Ele é produzido. São centrais para a teoria

materialista de Lefebvre, os seres humanos em sua corporeidade e sensualidade, sua sensibilidade e imaginação, seus pensamentos e suas ideologias; seres humanos que entram em relações entre si por meio de suas atividades e práticas. (SCHMID, Christian. 2012 p.89 a 109).

Lefebvre mostra as três dimensões do espaço, o espaço percebido, concebido e vivido, pois ao ser humano perceber um espaço surge ideias e pensamentos que auxiliam a encontrar um espaço similar e daí poder transformá-lo, após essa construção do espaço será possível viver momentos, executar ações nele, entre outros fatores.

Lefebvre indica o acesso fenomenológico às três dimensões da produção do espaço com os conceitos de percebido (perçu), de concebido (conçu) e de vivido (vécu). Essa tríade é, ao mesmo tempo, individual e social; não é somente constitutiva da auto-produção do homem, mas da auto-produção da sociedade. Todos os três conceitos denotam processos ativos individuais e sociais ao mesmo tempo. Espaço percebido: o espaço tem um aspecto perceptível que pode ser apreendido por meio dos sentidos. [...] ela compreende tudo que se apresenta aos sentidos; não somente a visão, mas a audição, o olfato, o tato e o paladar. Espaço concebido: o espaço não pode ser percebido enquanto tal sem ter sido concebido previamente em pensamento. [...] Espaço vivido: a terceira dimensão da produção do espaço é a experiência vivida do espaço. Essa dimensão significa o mundo assim como ele é experimentado pelos seres humanos na prática de sua vida cotidiana. (SCHMID, Christian. 2012 p.89 a 109).

Nesta teoria, o seu centro possui três momentos de produção: a produção material, a produção do conhecimento e a produção dos significados. Podemos concluir que as três dimensões da produção do espaço precisam ser entendidas como sendo fundamentalmente de igual valor. O espaço é, ao mesmo tempo, percebido, concebido e vivido. Nenhuma dessas dimensões pode ser imaginada como a origem absoluta, e nenhuma é privilegiada. O espaço é inacabado, assim, ele é continuamente produzido e isso está sempre ligado com o tempo.

Como este campo de pesquisa é bastante amplo, me oferece a possibilidade de usar outras teorias para complementar minha pesquisa. Como a teoria do 'Direito a cidade' de Henri Lefebvre. Onde é pensada se a população pode usufruir da cidade, pois sabemos que as academias, privadas que se localizam em torno do açude e velho não é acessível para

qualquer pessoa que deseja praticar exercícios físicos. Assim como as mesmas também não são pensadas para pessoas “deficientes”.

E por fim a teoria ecológica de Bronfenbrenner, como mostra Thalia Neuhaus (2021), que se encaixa com a pesquisa, pois segundo Bronfenbrenner o ambiente influencia o desenvolvimento humano ao longo da vida, nessa perspectiva o autor trata o ambiente em sistema onde possui camadas, sendo elas: microssistema, mesossistema, exossistema, macrossistema e cronossistema. Trabalhando principalmente no microssistema podemos compreender como o ambiente no qual a pessoa vive, frequenta ou interage diariamente influencia no desenvolvimento humano.

Ou seja, juntando as três teorias podemos entender como construímos o espaço, em seguida, como o espaço influencia as pessoas e para quem determinado espaço/ambiente foi construído.

## **2.2 Forma de análise**

A pesquisa seguiu a abordagem quali-quantitativa para conseguir uma concepção abrangente do tema tratado. Mas o que seria uma abordagem quali-quantitativa? Trata-se de uma abordagem que une a descrição e interpretação de informações de caráter empírico (baseadas em entrevistas, grupos focais, fenômenos, etc.) à também envolve a análise de estatísticas e dados numéricos. Com a coleta de dados realizada de forma mista, combinando métodos qualitativos e quantitativos para uma investigação mais aprofundada.

Onde os questionários conseguiram alcançar todas as informações necessárias, tais como informações demográficas, padrões de exercícios, motivações, barreiras enfrentadas, preferências e benefícios da prática de exercícios. Com uma quantidade de 109 questionários ao todo, onde foram distribuídos da seguinte forma 50 questionários para ser trabalhado com participantes de áreas abertas, 50 questionários para ser trabalhado com participantes de áreas fechadas e 9 para ser desenvolvidos com atendentes das áreas fechadas. Mas a comparação mais efetiva será realizada apenas com os praticantes de exercícios físicos em ambas as áreas, ou seja, 100 questionários. Havendo questões abertas e fechadas para conseguir analisar de forma qualitativa. Por fim os dados quantitativos foram analisados

estatisticamente utilizando um programa específico, (Excel), e utilizando a estatística descritiva<sup>6</sup>, onde pude compreender os padrões, relações e diferenças entre os grupos analisados.

Portanto a coleta de dados ocorreu da seguinte forma: Foi realizado uma pesquisa de campo utilizando questionários que foram aplicadas em ambas as áreas de estudo, de formas distintas assim como ambas os questionários de cada área, pois existiam algumas perguntas específicas em cada uma delas para conseguir o máximo de conteúdo para não necessitar de entrevistas. Tendo como público alvo praticantes de exercícios físicos em áreas verdes e academias privadas. Esta aplicação se desenvolveu assim: fui a campo com o questionário impresso para ser aplicado nas áreas abertas e criei um questionário para ser trabalhado de forma online, pelo Google forms, para as áreas fechadas. Não conseguido obter os resultados necessários na área fechada inicialmente, parti para o plano “B”, onde desenvolvi um QR code, para o link da pesquisa e fui a campo com esse QR code.

Para a revisão da literatura, foram adotados critérios de seleções específicos, tendo como prioridade artigos de revistas científicas, conferências relevantes na área da saúde e educação física e relatórios técnicos de órgãos da saúde além de pesquisas da área da Geografia da saúde. A procura ocorreu em bases de dados como a web, utilizando palavras-chave relacionadas ao tema, como “prática de exercícios físicos”, “tratamento através de exercícios”, “ambientes de treino”, “barreira na prática de exercícios”, “efeitos na saúde”, “fatores geográficos na prática de exercícios” entre outras.

Iniciando a procura através dos artigos que foram avaliados com atenção para o tema da pesquisa, variedade metodológica, ano de publicação e resultados na área. Foram incluídas fontes que trabalharam com a prática de exercícios em áreas abertas/áreas verdes e em academias privadas, e também estudos práticos que discutem os efeitos dessas práticas na saúde da população.

O reconhecimento e síntese das informações foram feitas de forma sistemática, organizando os dados em conexão com temas e subtemas que iam surgindo na pesquisa. Com uma análise crítica e reflexiva, destacando as principais descobertas, lacunas e contribuições para a melhoria da notícia na área.

---

<sup>6</sup> Estatística descritiva: É o ramo da estatística que visa sumarizar e descrever qualquer conjunto de dados.



A abordagem quali-quantitativas permitiu uma interpretação abrangente e aprofundada das interações entre fatores geográficos e práticas de exercícios físicos, enriquecendo a validade e a força dos resultados obtidos. Essa metodologia sistemática e organizada garantiu a variedade e a fidelidade das descobertas desta pesquisa.

Então essa metodologia integrada permite uma compreensão abrangente e aprofundada das complexas interações entre fatores geográficos e a práticas de exercícios físicos, fornecendo informações valiosas para profissionais de saúde, planejadores urbanos e até para a área da política pública. A abordagem quali-quantitativas fortalece a validade e a força dos resultados, possibilitando uma compreensão mais completa dos impactos dos exercícios físicos em diferentes ambientes na saúde da população.

Veja o exemplo de um dos questionários utilizados na pesquisa:

Questionário 1, **enquete para praticantes de exercícios físicos ao ar livre** - sobre a influência dos fatores geográficos na prática de exercícios físicos e seus efeitos na saúde:

1 – Gênero? (Questão aberta).

2 – Idade? (Questão aberta).

3 – Maior nível de escolaridade? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas do analfabeto até pós-doutorado.

4 – Com que frequência você pratica exercícios físicos? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas do diariamente até raramente.

5 – Quais tipos de exercícios físicos você costuma praticar? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas em caminhadas até outros.

6 – Você possui acesso fácil a instalações esportivas perto de sua residência, (parques, academias, quadras esportivas, etc.)? (Questão múltipla escolha), com alternativas sim ou não.

7 – Quais fatores influenciaram a prática de exercícios físicos ao ar livre? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas em próximo de casa até outros.

8 – Como você avalia sua saúde em geral? Porque? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas em excelente até ruim.

9 – A prática de exercícios físicos influencia positivamente na sua saúde? Porque? (Questão aberta).

10 – Há algum tipo de obstáculo que te impede de praticar exercícios físicos diariamente? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas em não até outros.

11 – Como você vai ao local do teu treino? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas em a pé até carona.

12 – Quanto tempo você leva para poder chegar ao local de treino em minutos? (Questão aberta).

13 – Por qual motivo você começou a praticar exercícios físicos? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas em recomendações médicas até estética.

14 – Como você avalia o ambiente geográfico nesta área, em termos de adequação para prática de exercícios físicos? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas em excelente até ruim.

15 – Quais mudanças poderiam ser feitas para tornar o ambiente mais atrativo? (Questão aberta).

16 – Você faz uso de alguma destas substancias em momentos sociais? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas em não faço uso até cigarro.

17 – Você faz uso de alguma destas substancias para melhorar o desempenho nos treinos físicos? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas em não faço uso até anabolizantes.

18 – Você faz uso de alguma destas substancias para melhorar o desempenho em competições? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas em não faço uso até anabolizantes.

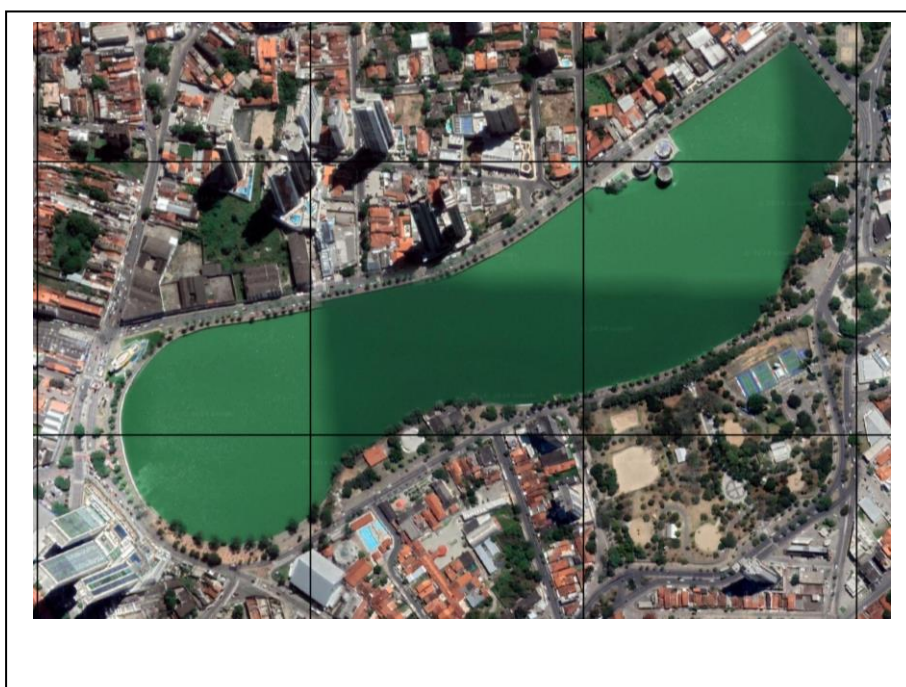
19 – Você faz uso de alguma destas substancias para melhorar a estética corporal? (Questão múltipla escolha), com alternativas iniciadas em não faço uso até anabolizantes.

### 2.3 Reconhecimento da área de estudo

A área escolhida para o estudo da pesquisa foi o entorno do Açude Velho em Campina Grande, estado da Paraíba. Segundo o blogger Rainha da Borborema (2011), o Açude Velho foi o primeiro açude construído em Campina Grande, onde foi construído no leito do antigo “riacho das piabas”, por causa da seca ocorrida entre os anos de 1824 – 1828, portanto o açude foi inaugurado no ano de 1830. Açude este que foi utilizado para diversos fins para a população campinense e da região da Borborema durante muitos anos, mas hoje suas águas estão impróprias para o uso, tornando-se assim um cartão postal do município e uma área de lazer e prática de esportes.

Foi escolhida pelo fato de ser uma área bastante frequentada diariamente por pessoas que praticam exercícios físicos, seja caminhada, corrida, ciclismo. Além do fato de que o Parque da Criança se localiza ao lado, ou seja, é outro ponto de referência para lazer e prática de esportes, tornando assim o espaço mais atrativo. E por fim, no lado, opostos ao Parque da Criança existem academias privadas. Tornando-se assim o melhor local para a realização da minha pesquisa e dessa forma conseguir compreender um pouco o perfil atlético campinense.

Veja imagens vistas de cima dos ambientes, retiradas da internet (Google Earth).



**Figura 1:** Açude velho  
**Fonte:** Google Earth, março, 2024.

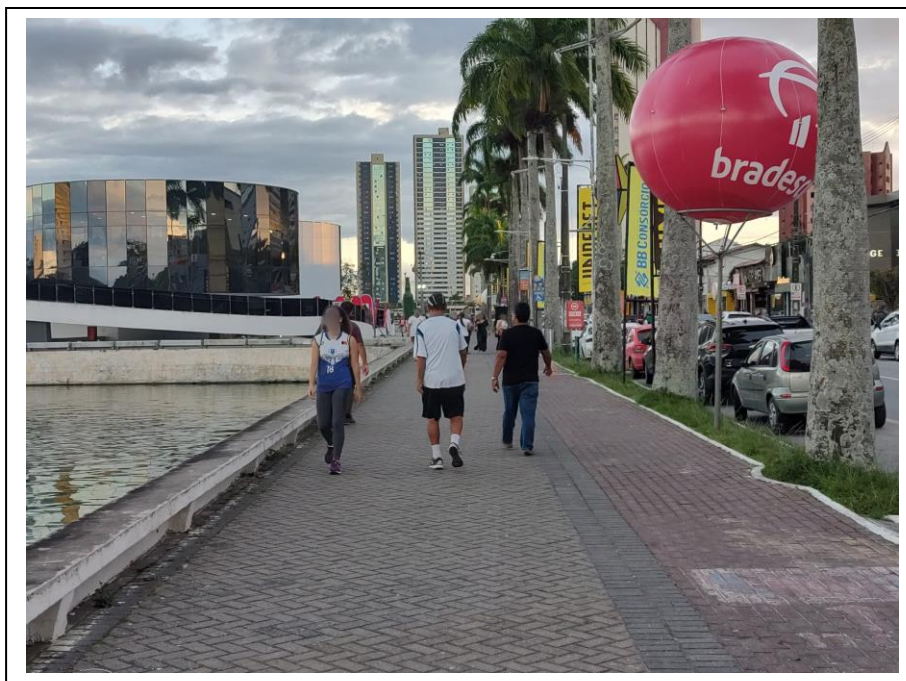


**Figura 2:** Parque da Criança  
**Fonte:** Google Earth, março, 2024.

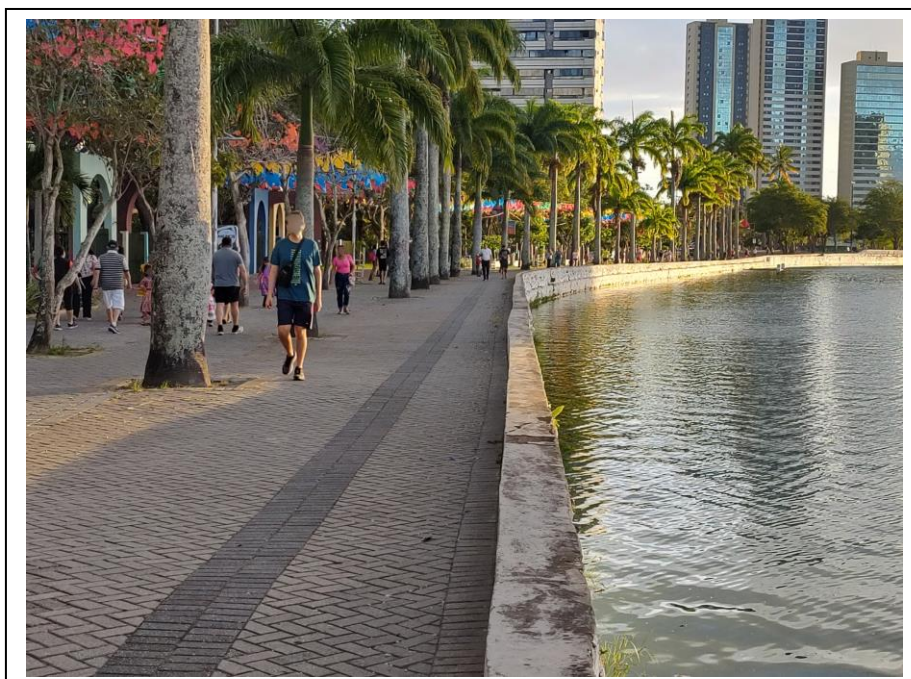
Ao analisar a primeira imagem, segundo informações disponíveis no próprio Google Earth, o cálculo aproximado da área/perímetro disponível para a prática de exercícios físicos, como caminhada, corrida ciclismo, é de aproximadamente 2,2 km ou 2.200 m. Disponíveis para a população campinense desfrutar.

Já ao analisarmos a segunda imagem, também segundo informações disponíveis no próprio Google Earth, o cálculo aproximado da área quadrada é de 51.415,88m<sup>2</sup>, área esta que possui campos de areia, quadras, pistas de bicicleta, entre outros.

Vamos conferir imagens atuais dos ambientes?



**Fotografia 1:** Calçada do Açude Velho A  
**Fonte:** acervo do autor, junho, 2024.



**Fotografia 2:** Calçada do Açude Velho B  
**Fonte:** acervo do autor, junho, 2024.



Local utilizado para a prática de corridas, caminhadas e ciclismo. Ponto positivo também para os comerciantes do local, pois ao finalizar os exercícios diários grande parte das pessoas consomem água de coco e se confraternizam.

Outro ponto importante é o Parque da Criança que se localiza no entorno do Açude Velho. Como mostra o site da Sicob, o parque foi inaugurado em outubro de 1993, concebido como um espaço voltado especialmente para as crianças, o Parque da Criança é um espaço destinado ao entretenimento e diversão das crianças, tornando-se um ponto de encontro para famílias oferecendo uma ampla diversidade de atividades recreativas, projetado com o intuito de proporcionar um ambiente seguro e lúdico para a população, onde as crianças pudessem explorar, brincar e aprender de forma divertida, mas atualmente é bastante frequentado também por adolescentes e adultos para a prática de exercícios físicos e esportes coletivos.



**Fotografia 3:** Fachada do Parque da Criança

**Fonte:** Acervo do autor, maio, 2024.

Onde hoje encontra-se o Parque da Criança, antigamente funcionava uma fábrica, nomeada Fábrica do Curtume São José, entre os anos de 1924 a 1983. Como mostra Araújo e Souza (s/d), preservando o reconhecimento público à saga de uma família operosa que traduziu na força do trabalho a gratidão à terra devotada. Tornando em 1993 em Parque, até os dias atuais, propiciando lazer aos cidadãos. Mas antes existiu a Fábrica, celeiro das mais próximas realizações do povo campinense.

Observe algumas imagens de determinados pontos dentro do Parque da Criança, onde podemos perceber três espaços e brinquedos, que proporcionam desenvolvimento lúdico.



**Fotografia 4:** Local lúdico A  
**Fonte:** acervo do autor, junho, 2024.



**Fotografia 5:** Local lúdico B  
**Fonte:** acervo do autor, junho, 2024.



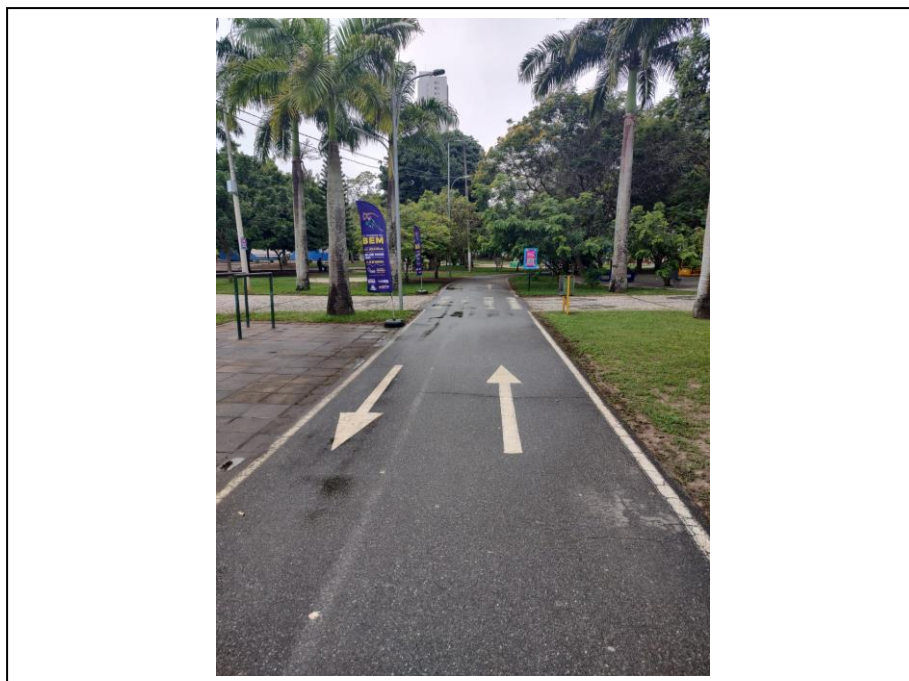
**Fotografia 6:** Quadra de areia  
**Fonte:** acervo do autor, junho, 2024.



No parque, existem três locais dedicados às crianças, para a prática de brincadeiras mais interativas, auxiliando no desenvolvimento das crianças e interação entre elas.

Agora vamos observar alguns pontos de destaque da área do Parque da criança.

1 – O local possui sinalização e monitoramento, tanto através de câmeras como existe a presença de guardas.



**Fotografia 7:** Sinalização

**Fonte:** acervo do autor, maio, 2024.



**Fotografia 8:** Presença de monitoramento  
**Fonte:** acervo do autor, maio, 2024.

2 – Áreas para a prática de esportes. Além de pista de skate existe também, pistas de BMX, corrida a pé, e além da academia popular existe também quadras de basquete, futsal, tênis, futebol de areia, entre outros.

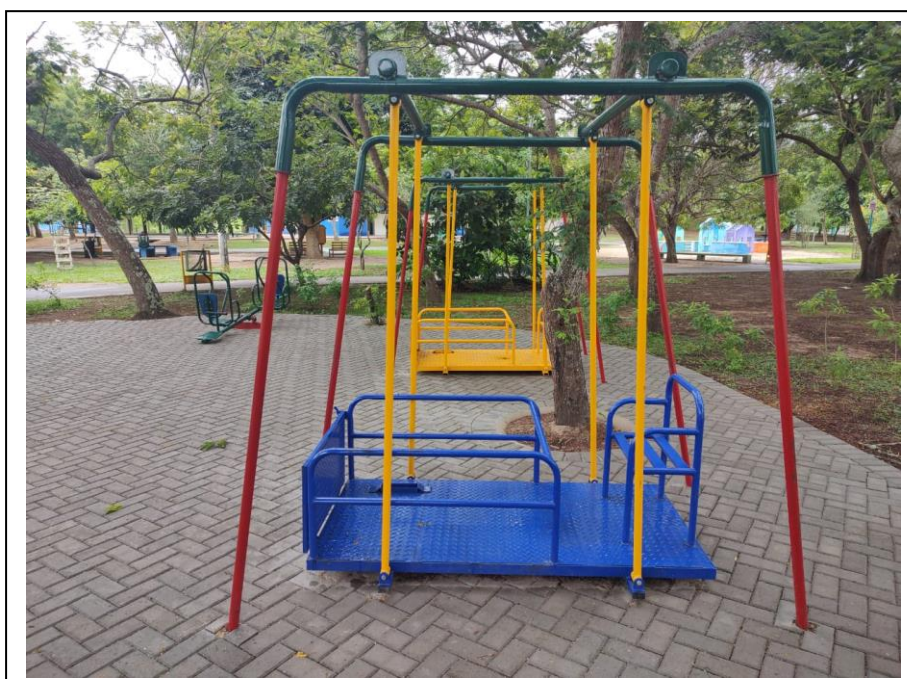


**Fotografia 9:** Pista de skate  
**Fonte:** acervo do autor, maio, 2024.



**Fotografia 10:** Academia popular  
**Fonte:** acervo do autor, maio, 2024.

3 – Para finalizar existe também, espaços pensados para cadeirantes e espaços para leitura.



**Fotografia 11:** Brinquedo acessível A  
**Fonte:** acervo do autor, maio, 2024.





**Fotografia 12:** Brinquedo acessível B  
**Fonte:** acervo do autor, maio, 2024.



**Fotografia 13:** Brinquedo acessível C  
**Fonte:** acervo do autor, maio, 2024.



**Fotografia 14:** Brinquedo acessível D  
**Fonte:** acervo do autor, maio, 2024.

Entende-se como bastante interessante este espaço pela proposta que ele traz, pois como a maioria dos cadeirantes costumam ter uma vida menos ativa, muitas vezes por conta de suas próprias limitações, o local promove exatamente o inverso, realizando a inclusão dessas pessoas que apesar de serem cadeirantes procuram manter uma vida ativa dentro do alcance.



**Fotografia 15:** Local para leitura  
**Fonte:** acervo do autor, junho, 2024.





**Fotografia 16:** Livros

**Fonte:** acervo do autor, maio, 2024.

Já neste último espaço no Parque da Criança, proporciona uma leitura em um lugar mais natural, com o contato com a natureza, onde você consegue ler e sentir o vento em seu corpo, a presença de pássaros voando, fazendo até que esqueçamos da poluição sonora e muitas outras formas de poluição presente fora do parque.

Para finalizar, veja algumas fotografias da academia abaixo:



**Fotografia 17:** Cadeiras extensoras  
**Fonte:** acervo do autor, junho, 2024.



**Fotografia 18:** Esteiras  
**Fonte:** acervo do autor, junho, 2024.



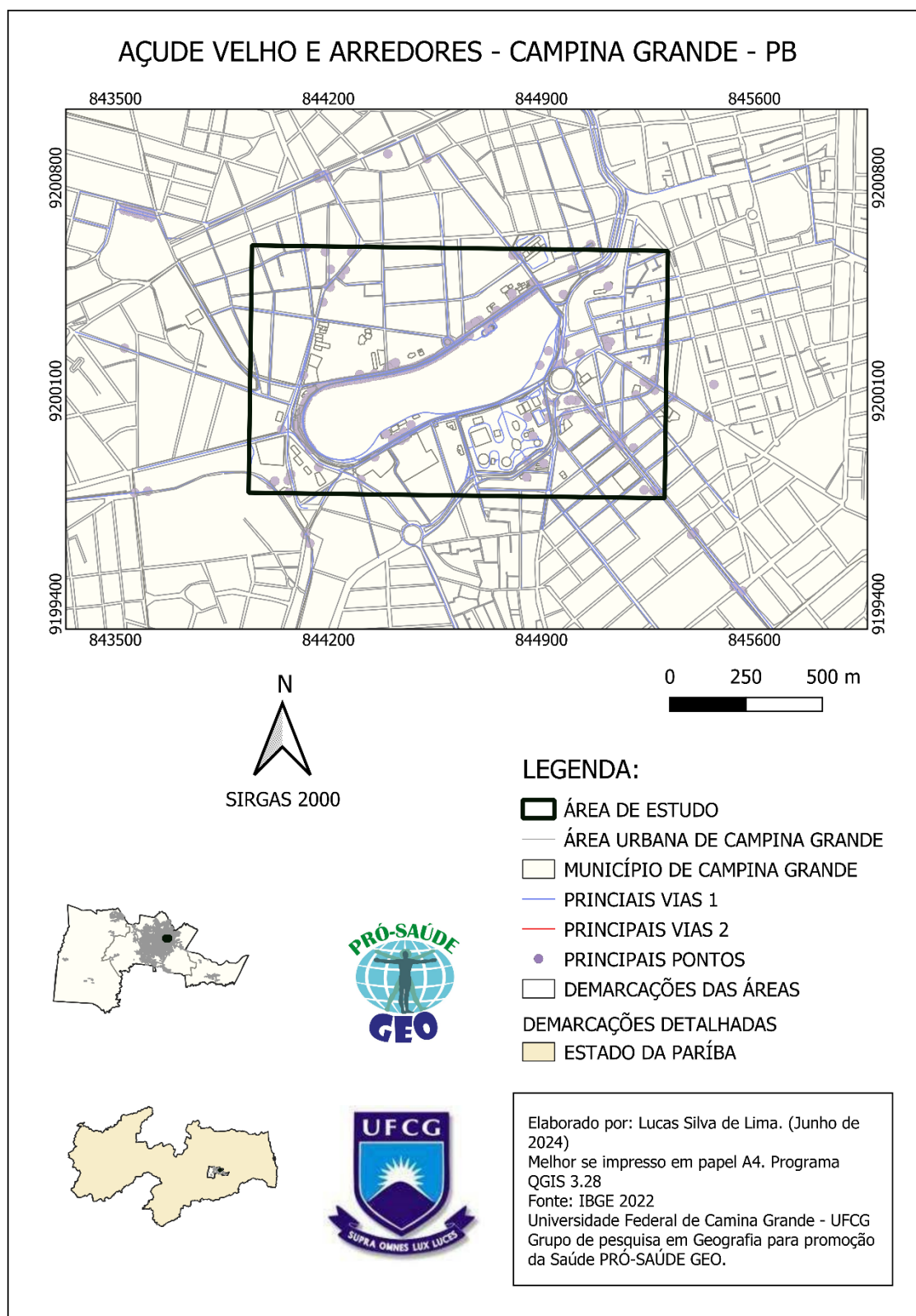
**Fotografia 19:** Treinamento de costas  
**Fonte:** acervo do autor, junho, 2024.



**Fotografia 20:** Treinamento acompanhado  
**Fonte:** acervo do autor, junho, 2024.



**Mapa 2:** Mapa de identificação, área de estudo



**Fonte:** Elaboração própria, junho, 2024.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo serão apresentados os resultados obtidos da pesquisa de campo. Na primeira subdivisão (item 3.1) serão apresentados os resultados das pesquisas realizadas em áreas verdes, e na segunda subdivisão (item 3.2) serão apresentados os resultados das pesquisas realizadas em academias privadas.

#### 3.1 Exercícios físicos em áreas verdes

Ao analisar a área no Açude Velho, pude perceber que é uma área bastante movimentada tanto no horário da manhã como no horário do final da tarde. Onde na parte da manhã as pessoas procuram praticar seus exercícios de forma mais rápida, pois vão ao trabalho após terminarem seus respectivos treinos.

Na parte da tarde as pessoas praticam mais exercícios para conseguirem eliminar um pouco do estresse do dia-a-dia. Onde as pessoas têm mais tempo e conseguem executar seus exercícios com mais calma, é perceptível pessoas que praticam exercícios físicos individualmente assim como também existem pessoas que preferem praticar exercícios em dupla (com companheiros ou colegas), e até pessoas que praticam exercícios em grupo.

**Tabela 1:** Gênero dos participantes A

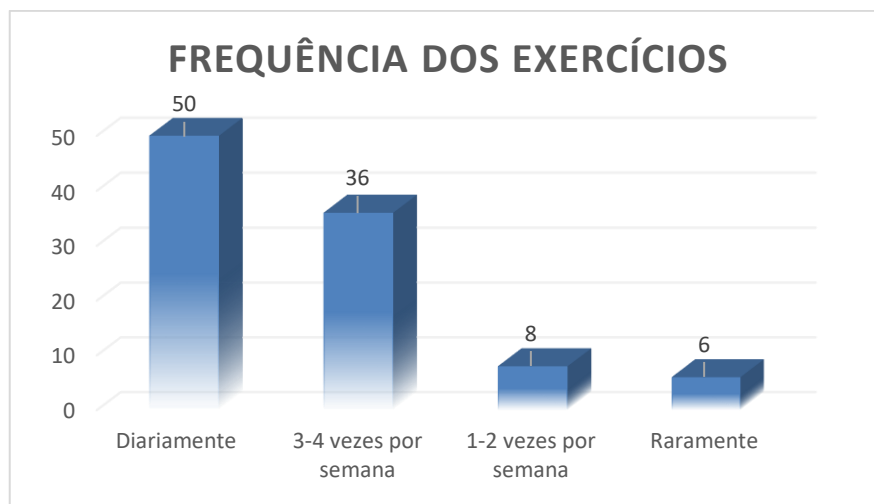
FAIXA ETÁRIA	GÊNERO	
	HOMEM	MULHER
	QUANTIDADE	QUANTIDADE
Adolescentes – 18 a 20	2	10
Jovens – 21 a 34	21	22
Adultos – 35 a 59 anos	18	13
Idosos – 60 ou mais	11	3
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>48</b>

**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Onde tais participantes estão buscando se qualificar cada vez mais, pois o acesso ao ensino superior está muito melhor se comparado aos anos 2000, por exemplo. Pois destes 100 participantes 25 afirmaram que possuem o ensino superior completo, em segundo lugar vem o ensino médio completo onde 23 participantes confirmaram que finalizaram seus estudos nesta etapa. Em terceiro lugar, temos 15 pessoas que afirmaram possuem o ensino superior incompleto. Onze (11) participantes afirmaram que possuem especialização completa e para finalizar 1 participante afirmou que possui mestrado completo e 1 participante possui doutorado completo. E os participantes que afirmaram que possuem apenas o ensino fundamental completo foram 8 e 1 afirmou que não finalizou o ensino fundamental. Ou seja, podemos concluir que o número de participantes com o ensino médio completo ou superior ultrapassam o número de pessoas que possuem apenas o ensino fundamental.

Como Pereira e Martins (2006), mostram que segundo Lefebvre, o espaço social se produz e reproduz em conexão com as forças produtivas, pois nem a natureza, clima e história anterior são suficientes para conseguir explicar um espaço social. E percebe-se que tanto o Açude Velho como o Parque da Criança são espaços sociais que estão a todo momento se reconstruindo, modificando, atualizando-se. Portanto, o movimento que se produz e que produz uma nova realidade social, não se baseia sobre a cidade considerada à parte, nem sobre o campo tomado isoladamente, mas sobre sua relação no espaço, a partir de sua história.

Ao desenvolvimento do questionário com as pessoas que praticam exercícios físicos ao ar livre, havia perguntas onde é possível realizar uma avaliação dos participantes e dessa forma obter uma noção dos padrões que são executados pela população campinense.

**Gráfico 1:** Frequência de exercícios dos participantes por semana A

**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Ao analisar o gráfico acima, podemos perceber que atualmente a maior parte das pessoas estão buscando manter uma vida ativa, praticando exercícios físicos diariamente. E quando a prática de exercícios físicos não ocorre diariamente, ainda assim a população consegue manter uma frequência de prática entre 3 (três) a 4 (quatro) vezes por semana. Número esse que é considerado adequado para manter uma boa saúde, pois o Ministério da saúde (2021), afirma que as atividades de fortalecimento dos principais músculos como os músculos das costas, do abdômen, braços e pernas, e de equilíbrio devem ser realizadas de duas a três vezes por semana em dias alternados, e com isso é possível melhorar a capacidade de fazer as atividades convencionais do dia a dia além de prevenir quedas.

Na próxima pergunta onde trata das modalidades de exercícios praticado pela população ao ar livre, nota-se uma grande diversidade entre as modalidades dos exercícios, com isso podemos ter uma base de quais exercícios são mais presentes na rotina dos campinenses.

**Tabela 2:** Modalidade de exercícios preferido pelos participantes

MODALIDADES	GÊNERO		%
	HOMEM	MULHER	
	QUANTIDADE	QUANTIDADE	
Academia	<b>7</b>	3	<b>10</b>
Academia e Esportes em equipe	1	2	3
Academia e Outros	1	2	3
Caminhada	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>26</b>
Caminhada e Academia	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
Caminhada e Corrida	3	0	3
Caminhada, Ciclismo, Academia, Esportes em equipe e Outros	1	0	1
Caminhada, Corrida e Academia	1	3	4
Caminhada, Corrida e Ciclismo	0	1	1
Caminhada, Corrida e Outros	1	0	1
Caminhada e Esportes em equipe	1	1	2
Caminhada e Outros	0	1	1
Ciclismo	2	0	2
Ciclismo, Academia e Esportes em equipe	1	1	2
Ciclismo e Academia	1	0	1
Ciclismo e Esportes em equipe	1	1	2
Corrida	3	2	5
Corrida e Academia	5	<b>5</b>	<b>10</b>
Corrida, Academia e Outros	0	2	2
Corrida, Ciclismo e Academia	0	1	1
Esportes em equipe	1	1	2
Esportes em equipe e Outros	0	1	1
Outros	1	3	4
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

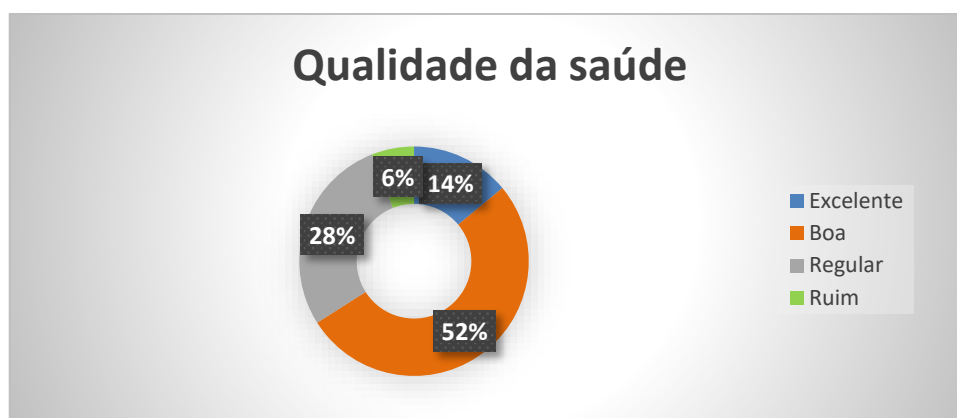
Como podemos observar na tabela acima a modalidade de exercício físico ao ar livre, mais praticada pela população campinense é a caminhada, tanto para as pessoas do gênero masculino como feminino, totalizando 26% dos participantes afirmaram que preferem praticar a caminhada.

Em segundo lugar os exercícios mais praticados são a “dupla”, (caminhada e fortalecimento em academias populares), onde apresentou 13% de preferência pelos participantes.

E por fim, mas não menos importante, podemos notar que muitos participantes afirmaram praticar outros exercícios que não estavam citados na lista, seja outros exercícios isoladamente ou outros exercícios em conjunto com algum que foi citado na lista fornecida. Dentre as modalidades que se encaixam em (outros), as pessoas do gênero masculino a prática mais comum confirmada foi a calistenia e entre as pessoas do gênero feminino foi a prática de exercícios funcionais.

A próxima questão tinha como objetivo entender como estava a saúde das pessoas que praticavam exercícios ao ar livre:

**Gráfico 2:** Auto avaliação da saúde dos participantes A



**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Foi mais apontado entre os participantes, que possuem uma saúde considerada boa, totalizando 52% dos participantes e a segunda porcentagem mais alta foram os participantes que se consideram com uma saúde regular, totalizando 28% dos participantes, 14% afirmaram que possuem uma saúde excelente e 6% dos participantes afirmaram que possuem a saúde ruim.

Bem para aqueles que afirmaram possuir uma saúde regular ou ruim, justificaram suas respostas da seguinte forma, suas saúdes são dessa forma devido vários fatores distintos, dentre eles o mais comum foi problemas de hipertensão, seguido de problemas cardíacos. Mas foram citados também problemas de diabetes, restrição alimentar, sedentarismo, má alimentação e problemas genéticos.

Também se torna importante descobrir o porquê as pessoas preferem praticar exercícios físicos ao ar livre, então também elaborei uma questão para conseguir descobrir.

**Tabela 3:** Motivação para realização atividade física em áreas verdes

Motivos	Quantidade
Bem-estar	1
Contato com a natureza	<b>19</b>
Contato com a natureza e Movimentação do local	4
Contato com a natureza e Outros	1
Disposição	1
Influência militar	2
Melhor rendimento	1
Movimentação do local	1
Necessidade mental	2
Outros	10
Preferência	5
Próximo de casa	<b>12</b>
Próximo de casa e Contato com a natureza	5
Próximo de casa e Movimentação do local	1
Próximo de casa e Outros	1
Próximo de casa e Qualidade da instalação	2
Próximo de casa, Segurança do local e Contato com a natureza	1
Próximo de casa, Segurança do local e Qualidade da instalação	4
Próximo de casa, Segurança do local, Qualidade da instalação e Contato ...	1
Próximo de casa, Segurança do local, Contato com a natureza e Movime ...	1
Próximo de casa, Qualidade da instalação, Contato com a natureza e Mo ...	1
Qualidade da instalação	1
Qualidade de vida	2
Recomendações médicas	1
Saúde	<b>13</b>
Segurança do local	4
Segurança do local e Qualidade da instalação	2
Segurança do local, Qualidade da instalação e Contato com a natureza	1

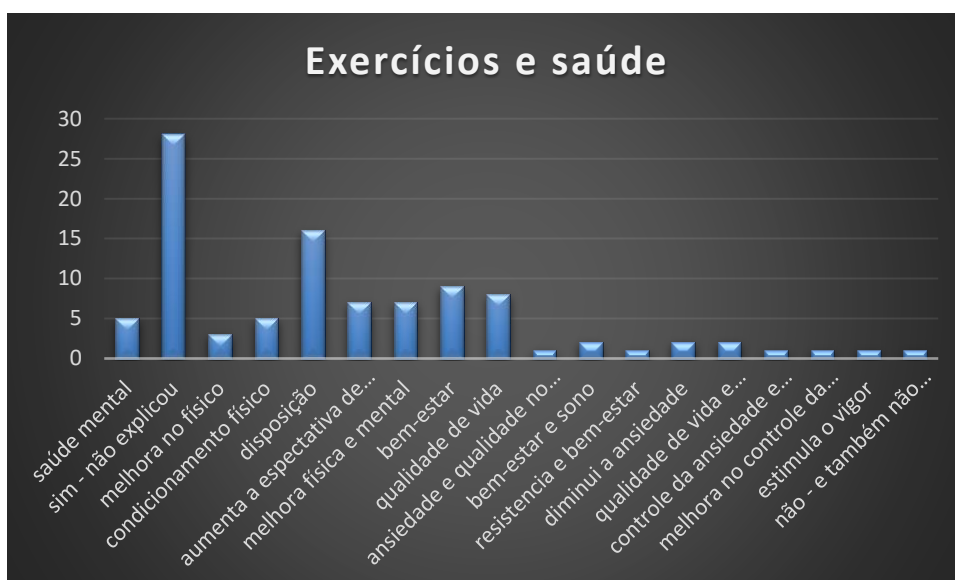
**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Ao analisarmos essa tabela podemos perceber que, o fator que mais estimula as pessoas a praticar exercícios físicos ao ar livre é o contato com a natureza (19%). Seguido

da busca de saúde, sendo confirmada por 13% dos participantes e o terceiro mais afirmado foi a proximidade de suas residências onde 12% dos participantes confirmaram.

Ou seja, o exercício físico ao ar livre é mais acessível à população pois as áreas do Açude Velho e Parque da Criança estão disponíveis diariamente e gratuitamente para ser acessada, os participantes procuram conseguem obter um contato maior com a natureza saindo assim um pouco das poluições urbanas.

**Gráfico 3:** A relação entre os exercícios físicos e a saúde dos participantes A



**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Observando o gráfico 3, percebemos que de 100% dos participantes da pesquisa, 99% dos participantes afirmaram que a prática de exercício físico influencia positivamente em suas saúdes, onde 28% dos participantes afirmaram que sim, mas não explicaram o porquê, 16% afirmaram que contribui no aumento da disposição, 9% dos participantes afirmaram que contribui para a promoção do bem-estar e 8% dos participantes afirmaram que proporciona qualidade de vida.

Portanto pode-se dizer que a prática de exercícios físicos influencia positivamente na saúde das pessoas de diversas formas diferentes.



**Tabela 4:** Motivos para a adesão de uma vida ativa

MOTIVOS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS	
Influências	Quantidade
Envelhecer com saúde	1
Estética	<b>11</b>
Influência	3
Lazer/prazer	<b>20</b>
Lazer/prazer e Estética	6
Melhor qualidade de vida	3
Necessidade da saúde	<b>16</b>
Necessidade da saúde e Estética	9
Necessidade da saúde e Lazer/prazer	9
Necessidade da saúde, Lazer/prazer e Estética	1
Recomendação médicas	6
Recomendação médicas e Lazer/prazer	1
Recomendação médicas e Necessidade da saúde	7
Recomendação médicas, Necessidade da saúde e Lazer/prazer	1
Recomendação médicas, Necessidade da saúde e Estética	3
Todas as alternativas	2
Não respondeu	1

**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Ao analisarmos a tabela 4, conseguimos compreender que 20% dos participantes começaram a praticar exercícios físicos por lazer ou prazer em praticar exercícios, 16% iniciaram porque necessitavam de uma melhoria na saúde, na qual a prática de exercícios consegue promover. Já 11% dos participantes iniciaram por estética, buscando uma melhoria corporal.

Ou seja, a maioria dos participantes iniciaram uma vida ativa através da prática de exercícios físicos não por necessidade, mas porque se sentem bem em pratica-los e nessas pessoas, podemos afirmar que se excluíssemos a prática de exercícios físicos desencadearia uma sensação de carência de movimentos.

### 3.1.1 Análise dos participantes da área geográfica

Para conseguir obter informações sobre a área geográfica onde os participantes costumam praticar exercícios foi incluído questões específicas e dessa forma entender o nível de satisfação da população em relação ao local de treino.

Em uma porcentagem de 100%, 74% dos participantes afirmaram que possuem acesso fácil a instalações esportivas perto de suas residências, tais como parques, academias, quadras esportivas, ente outros. E 26% dos participantes afirmaram que não possuem acesso fácil a essas instalações. Então as pessoas que possuem acesso fácil a maior parte residem perto da área de estudo e as pessoas que não tem acesso fácil residem longe da área de estudo.

**Tabela 5:** Locomoção do participante e duração do percurso até o treino

LOCOMOÇÃO E DURAÇÃO NO PERCURSO			
COMO VAI AO TREINO		QUANTIDADE	
A pé		45	
De bicicleta		6	
De moto		10	
De moto alugada (mototáxi, uber, 99, etc.)		1	
De ônibus		0	
De carona		2	
De carro alugado (táxi, uber, 99, etc.)		3	
De carro particular		33	
DURAÇÃO	QUANTIDADE	DURAÇÃO	QUANTIDADE
2 minutos	4	15 minutos	14
3 minutos	2	20 minutos	15
4 minutos	1	22 minutos	1
5 minutos	18	25 minutos	1
6 minutos	2	30 minutos	5
7 minutos	2	40 minutos	1
8 minutos	3	60 minutos	1
10 minutos	30		

**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Ao realizar a análise da tabela 5, que possui os dados de como as pessoas vão ao local habitual de treino e a duração de tempo que os participantes levam no percurso.

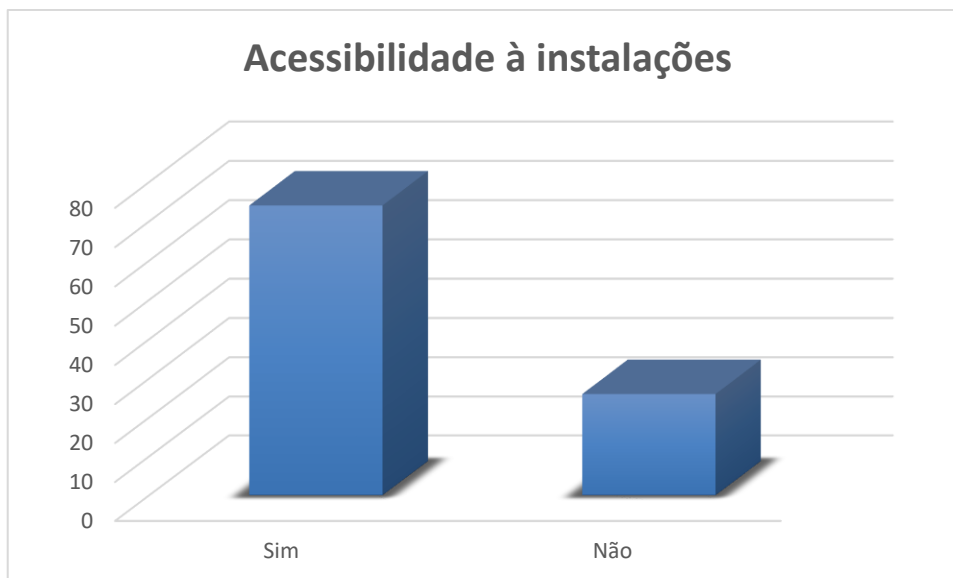
Onde a maior parte dos participantes vão ao local de treino a pé, totalizando 45% dos participantes, seguido de 33% de participantes que vão ao local de treino de carro particular e a terceira forma mais apontada entre os participantes é de moto particular, totalizando 10% dos participantes. E em relação ao tempo gasto no percurso realizado pelos participantes, o equivalente a 30% dos participantes demoram 10 minutos para conseguir chegar ao seu local de treino, seguido de 18% dos participantes levam 5 minutos para conseguirem chegar ao local de treino e pôr fim a terceira duração mais apontada foi a de 15% dos participantes afirmaram que o seu percurso tem uma duração de 20 minutos.

Mas devo pontuar algo que achei bastante intrigante, que é fato de que as pessoas que levam entre 2 minutos até 5 minutos em seu percurso para chegar ao local de treino grande parte desses participantes realizam seu percurso de forma motorizada seja de carro ou moto, mas essas mesmas pessoas afirmaram que moram perto do local de treino.

E as pessoas que afirmaram que levam entre 10 minutos até 60 minutos em seu percurso, elas realizam esse trajeto a pé, onde a maior parte dos participantes afirmaram que residem longe do seu local de treino.

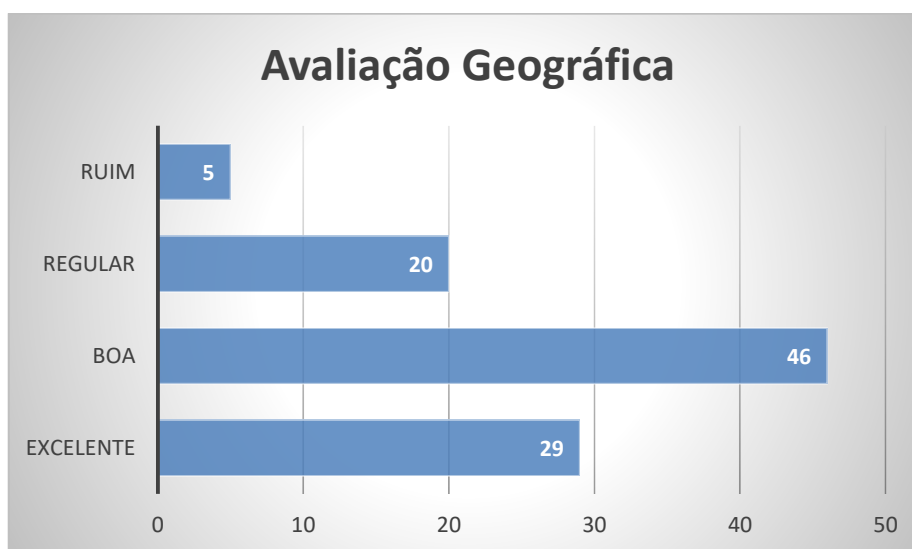
Mas, então por que, os participantes que residem longe do local de treino realizam o percurso a pé e os participantes que residem perto do local de treino grande parte realiza o percurso de forma motorizada?

Deixo essa questão para aguçar o pensamento de vocês, onde tenho intuito de trabalha-la em projetos futuros.

**Gráfico 4:** Melhor acessibilidade a instalações esportivas A

**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Portanto obtive como dados que 74% dos participantes possuem acesso fácil a instalações esportivas, onde destes 74% grande parte dos participantes afirmaram que residem perto do ambiente de estudo (Parque e Açude). E 26% dos participantes afirmaram que residem longe do local da pesquisa.

**Gráfico 5:** Avaliação da área pelos participantes A

**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Ao questionar os participantes sobre seus níveis de satisfação em relação ao ambiente geográfico em que praticam seus exercícios físicos, foram adquiridas as seguintes respostas: 46% dos participantes afirmaram que acham o local de treino bom, 29% dos participantes afirmaram que as áreas são excelentes para a prática de exercícios 20% dos participantes consideraram a área regular e 5% afirmaram que é uma área ruim para a prática de exercícios físicos. Ou seja, a maior parte considera o Parque da Criança e o Açude Velho, áreas boas para a prática de exercícios físicos.

**Tabela 6:** Possíveis melhorias do ponto de vista dos participantes

EVOLUÇÕES	
POSSIVEIS MELHORIAS	QUANTIDADE
Acessibilidade	1
Adição de mais equipamentos	7
Ampliação	2
Arborização	2
Atrações musicais regionais	1
Enfermeiros atendendo	1
Estrutura	5
Faixas de pedestres e ciclistas	1
Investimento adequado	3
Isolar parte da pista para correr	1
Limpeza e equipamentos	1
Mais natureza	1
Mais segurança e organização	1
Melhoria dos banheiros	2
Melhoria dos equipamentos	1
Melhoria na estrutura e equipamentos	1
Melhoria na iluminação	<b>11</b>
Melhoria na iluminação e equipamentos	1
Melhoria no piso	1
Nenhuma melhoria	<b>24</b>
Nivelamento da calçada	1
Presença de educadores físicos	2
Retirada de cachorros	1
Revitalização do açude	6
Segurança	<b>9</b>
Segurança e iluminação	2
Segurança e revitalização	1
Não respondeu	10

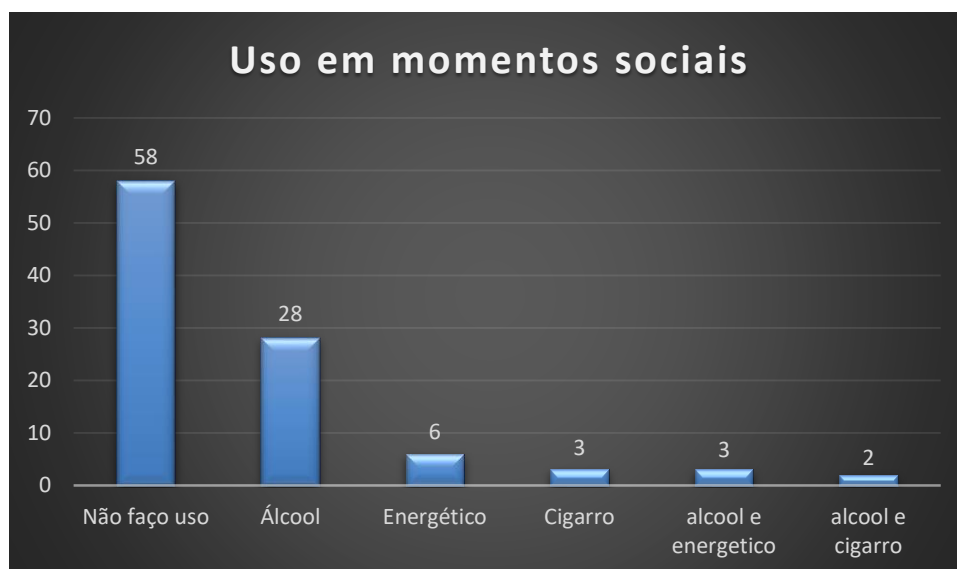
**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Para finalizar a categoria da avaliação dos participantes das áreas verdes, iremos analisar as possíveis melhorias sugeridas pelos usuários dos espaços. Essa pergunta foi realizada para obter uma resposta de forma aberta. Então a afirmação com mais “votação” foi equivalente a 24% dos participantes que acham que está boa da forma que está e não necessita de melhorias. Dos participantes que afirmaram alguma melhoria houve 11% dos participantes que gostariam que houvesse melhorias na iluminação dos locais, em terceiro lugar ficou as pessoas que por algum motivo não quiseram responder resultando em 10% dos participantes, seguido em quarto lugar pelo tema segurança com 9% dos respondentes. A iluminação e a segurança são itens correlacionados como nos afirma Bertuzzi (2021).

### 3.1.2 Consumo de substancias pelos participantes (grupo A)

Aqui podemos observar os resultados de uso de substâncias para diferentes fins. O primeiro a ser analisado é o uso de alguma substância em momentos sociais, pergunta esta que obtive o seguinte resultado:

**Gráfico 6:** Uso de drogas lícitas pelos participantes A

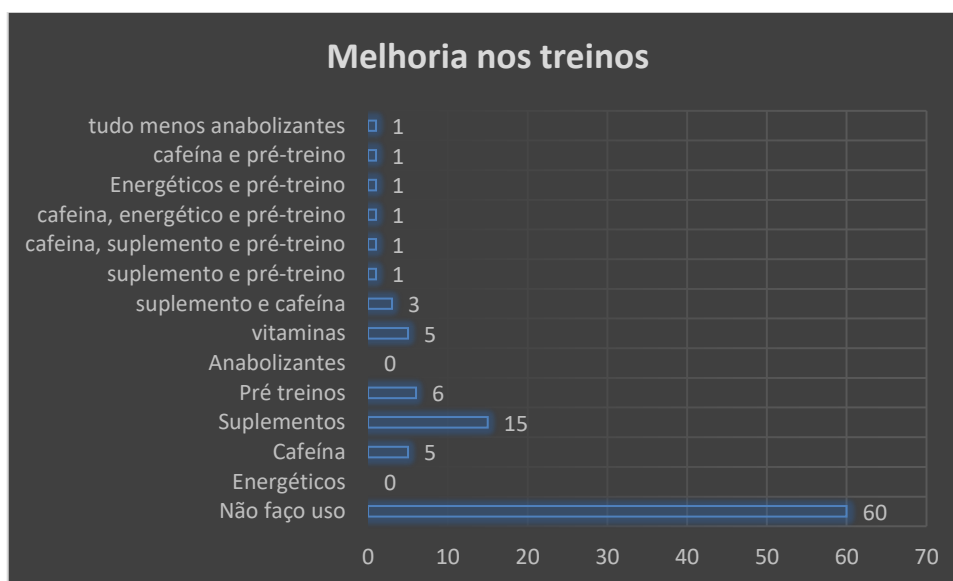


**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Ao analisar os resultados do gráfico 6, podemos perceber que 58% dos participantes não utilizam nenhum tipo de drogas lícitas, 28% dos participantes fazem o uso de bebidas alcoólicas, 6% dos participantes afirmaram que usam energéticos e 3% dos participantes fazem uso de cigarros, assim como 3% dos participantes fazem uso de bebidas alcoólicas e energéticos simultaneamente, e por fim 2% dos participantes utilizam bebidas alcoólicas e cigarros simultaneamente.

Ou seja, a soberania está com os participantes que não utiliza nenhum tipo de droga lícita em seus momentos sociais, mesmo se somarmos todas as porcentagens dos tipos de drogas utilizadas pelos outros participantes que fazem uso, ainda assim, não supera a porcentagem das pessoas que não utilizam. Portanto, pode-se concluir que o mais comum entre os participantes da pesquisa, é que, as pessoas que possuem uma vida ativa através da prática de exercícios físicos, não utiliza nenhum tipo de droga lícita em momentos sociais.

**Gráfico 7:** Uso de drogas pelos participantes para melhoria nos treinos A



**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Ao observar os resultados obtidos no gráfico 7, conseguimos compreender se os participantes de exercícios físicos em áreas verdes usam alguma substância lícita ou ilícita para obter melhores resultados nos seus treinos.

Então percebemos que 60% dos participantes não utilizam nada, 15% dos participantes fazem o uso de suplementos para um melhor rendimento e o terceira afirmação mais apontada foi o uso de pré-treinos, utilizada por 6% dos participantes, e por fim o uso de cafeína e vitaminas, onde ambas são utilizadas por 3% dos participantes.

Podemos concluir que o número de participantes que não utilizam nenhum tipo de substância é bastante superior ao número de participantes que utilizam algum tipo de substância.

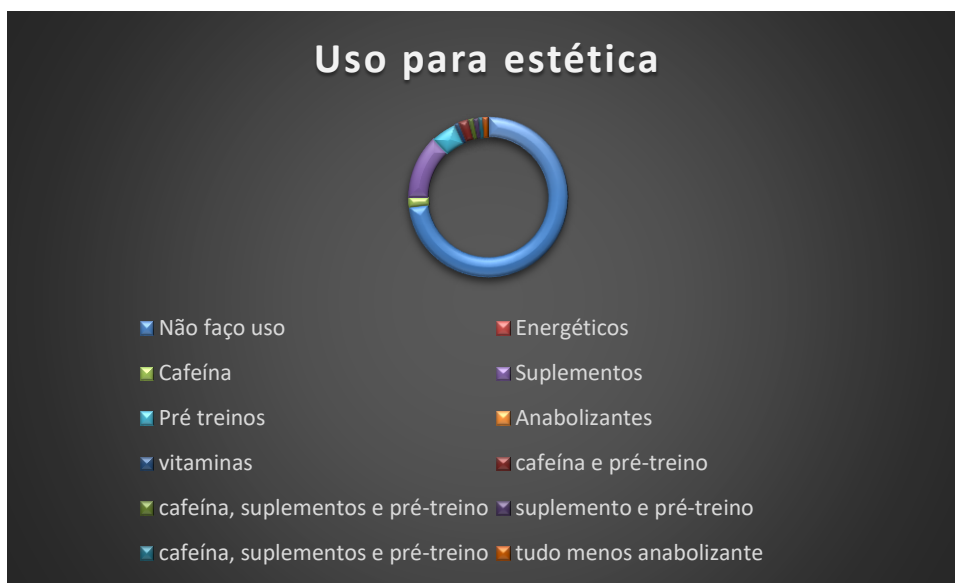
**Gráfico 8:** Uso de drogas pelos participantes em competições A



**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

No gráfico 8, percebe-se que grande parte dos participantes não utilizam drogas em competições, ou seja, 83% dos participantes não fazem uso. Dos participantes que utilizam drogas em competições foi confirmado que 5% dos participantes utilizam suplementos, assim como outros 5% dos participantes utilizam pré-treinos. E por fim, 2% dos participantes utilizam cafeína, cafeína e pré-treinos, assim como todas as substâncias menos anabolizantes. Podemos chegar ao fato de que a quantidade dos participantes que não fazem uso de substâncias resultou em uma quantidade tão alta, pois a maior quantidade de participantes não participa de competições, praticam exercícios físicos mais por saúde ou lazer.



**Gráfico 9:** Uso de drogas pelos participantes para a estética A

**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

E para finalizarmos, observamos o gráfico 8, a cor azul são os participantes que não faz uso, totalizando em 73% dos participantes, seguido da cor roxa, onde representa os participantes que usam suplementos, totalizando 13% dos participantes, para fins de melhoria na estética corporal e a terceira quantidade mais alta foi 5% dos participantes que utilizam pré-treinos, também para melhorar a estética corporal. Onde a caféina sozinha, e a dupla, caféina e pré-treino, ambas são utilizadas por 2% dos participantes. E vitaminas, (caféina e pré-treino), (caféina, suplementos e pré-treino), (suplemento e pré-treino), (caféina, suplemento e pré-treino) e tudo menos anabolizantes atingiram a porcentagem de 1% dos participantes.

Onde novamente a quantidade de pessoas que não recorrem as substâncias foi superior à quantidade de pessoas que fazem algum tipo de uso.

### 3.1.3 Resultados gerais das áreas verdes

Iniciamos tratando sobre a saúde dos participantes, então podemos concluir que, as áreas verdes (Açude Velho e Parque da Criança), são áreas bastante movimentadas tanto no

horário da manhã como no horário do final da tarde, mas o horário da tarde consegue superar o público da manhã. Pesquisa realizada com 100 participantes contendo homens e mulheres acima de 18 anos, onde tais participantes estão buscando se qualificar cada vez mais, pois destes participantes, a maioria dos participantes afirmaram que possuem o ensino superior completo.

Percebe-se que atualmente a muitas pessoas estão buscando manter uma vida ativa, praticando exercícios físicos diariamente ou entre praticar exercícios entre 3 (três) a 4 (quatro) vezes por semana. Onde a modalidade de exercício físico ao ar livre, mais praticada pela população campinense é a caminhada, ou a combinação da caminhada e as academias populares. No momento de os participantes realizarem uma auto avaliação de sua saúde, a maior parte dos participantes afirmaram que possuem uma boa saúde, e a grande parte mais apontada foi participantes que possuem uma saúde regular, e aqueles que afirmaram possuir uma saúde regular, afirmaram possuir algum problema de saúde, tais como problemas de hipertensão, seguido de problemas cardíacos.

O estímulo que os participantes afirmaram possuir para poder realizar seus exercícios físicos constantemente são: o contato com a natureza, procura de uma saúde melhor. Onde quase todos os participantes afirmam que a prática de exercício físico influencia positivamente em sua saúde, onde muitos não souberam explicar o porquê, e os que conseguiram explicar afirmaram que contribui no aumento da disposição, na promoção do bem-estar e qualidade de vida.

Iniciando o cotidiano de uma vida ativa por lazer ou prazer em praticar exercícios, outras pessoas afirmaram que aderiram a este estilo de vida porque necessitavam de uma melhoria na saúde. Dentre os participantes a maior número de participantes apontou que perto de suas residências existem instalações esportivas, então as pessoas que possuem acesso fácil a essas instalações residem perto da área de estudo (Açude Velho e Parque da Criança), e as pessoas que não tem acesso fácil residem longe da área de estudo. Sendo mais comum entre os participantes, ir ao local de treino a pé, e outro ponto mais afirmado foi o uso de carros ou motos particulares, levando entre 5-10 minutos de suas residências para o local de treino. Pois muitos participantes afirmaram que residem perto do ambiente de estudo.

Devemos compreender também o nível de satisfação em relação ao ambiente geográfico em que praticam seus exercícios físicos, grande número de participantes afirmou que acham o local de treino bom, e outra grande parte afirmou que as áreas são excelentes para a prática de exercícios.

Para possíveis melhorias os participantes da pesquisa, em grande quantidade afirmou que não precisa de nenhum tipo de melhoria, outra parte dos participantes sugeriu que houvesse melhorias principalmente nas iluminações dos locais.

Para compreendermos os resultados do uso de substâncias pela população que realiza exercícios físicos ao ar livre, uma grande porção dos participantes, não utiliza nenhum tipo de droga lícita e os participantes que afirmaram que fazem uso o mais apontado foram as bebidas alcoólicas. No uso de drogas para obter melhor desempenho nos exercícios a afirmação mais comum foi que, não utilizam nenhuma substância e os que afirmaram que utilizam o mais apontado foi o uso de suplementos. Para melhorar o desempenho em competições, grande parte dos participantes não participam de competições e os que participam apontaram um maior uso de suplementos. E no uso de substância para obter melhorias na estética corporal, muitos afirmaram que não recorrem a nenhuma substância e os que afirmaram, a opção mais comum foi o uso de suplementos.

### **3.2 Exercícios físicos em academias privadas**

Ao analisar a área da academia privada, foi possível perceber que lá também é uma área bastante movimentada tanto no horário da manhã como no horário do final da tarde, entretanto no dia da aplicação dos questionários na academia a movimentação estava baixa. Assim como as pessoas que praticam exercícios ao ar livre, as pessoas que praticam exercícios na academia na parte da manhã procuram praticar seus exercícios de forma mais rápida, pois vão ao trabalho após terminarem seus respectivos treinos, mas na parte da tarde até uma 15h também ocorre essa mesma preocupação.

No final da tarde as pessoas têm mais tempo e conseguem executar seus exercícios com mais calma, onde no dia só pude observar treinos individuais, mas a academia oferece atividades em grupo como danças, lutas, entre outros.

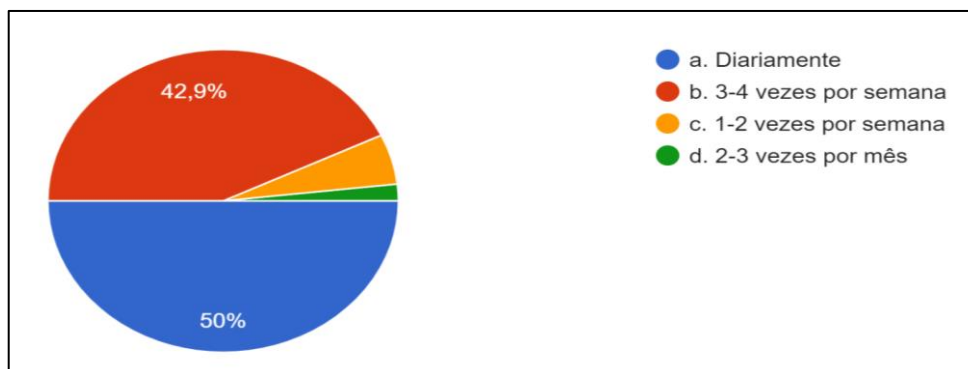
**Tabela 7:** Gênero dos participantes B

FAIXA ETÁRIA	QUANTIDADE	GÊNERO	
		HOMEM	MULHER
		QUANTIDADE	QUANTIDADE
Adolescentes – 18 a 20	4	20	36
Jovens – 21 a 34	32		
Adultos – 35 a 59 anos	19		
Idosos – 60 ou mais	1		
TOTAL	56		

**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

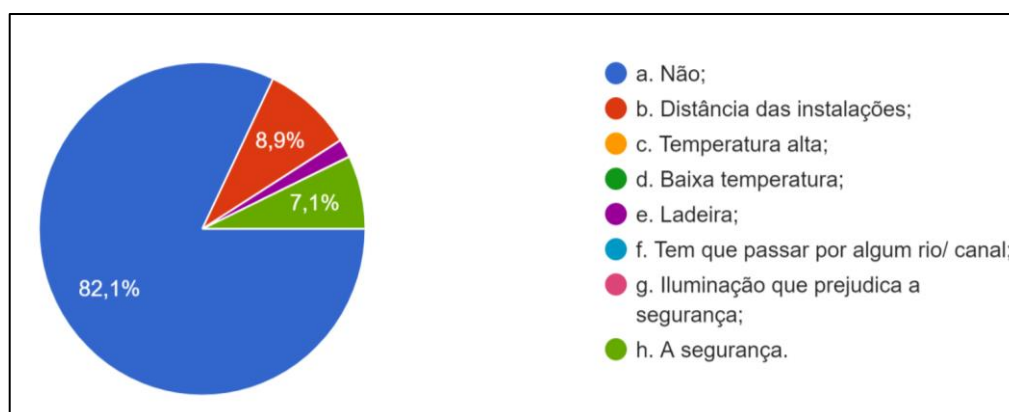
Ao analisarmos a tabela número 7, podemos perceber que o público que mais frequenta a academia é o público jovem, sendo equivalente a 17,92% dos participantes. Onde no dia da pesquisa a maioria dos participantes foi de pessoas do gênero feminino. Dentre os participantes 26,8% possuem o ensino médio completo, ou seja, a maior parte dos participantes, seguido da especialização completa confirmada por 25% dos participantes, em terceiro lugar vem o ensino superior incompleto afirmado por 19,6% dos participantes, 12,5% dos participantes afirmaram que possui o ensino médio completo, 5,4% afirmaram que possui o ensino médio incompleto 3,6% afirmaram que possui mestrado completo assim como a mesma porcentagem afirmou que possui especialização incompleta e para finalizar 1,8% dos participantes afirmaram possuir pós-doutorado completo assim como a mesma porcentagem afirmou que possui mestrado incompleto.

Podemos concluir que os participantes da academia também procuram um nível mais alto de conhecimento.

**Gráfico 10:** Frequência de exercícios dos participantes por semana B

**Fonte:** Google formulário, maio de 2024.

Ao analisar o gráfico acima, podemos perceber que atualmente a maioria das pessoas buscam manter uma vida ativa, praticando exercícios físicos diariamente. E quando a prática de exercícios físicos não ocorre diariamente, ainda assim a população consegue manter uma frequência de prática entre 3 (três) a 4 (quatro) vezes por semana. Número considerado adequado para manter uma boa saúde, segundo o Ministério da saúde (2021).

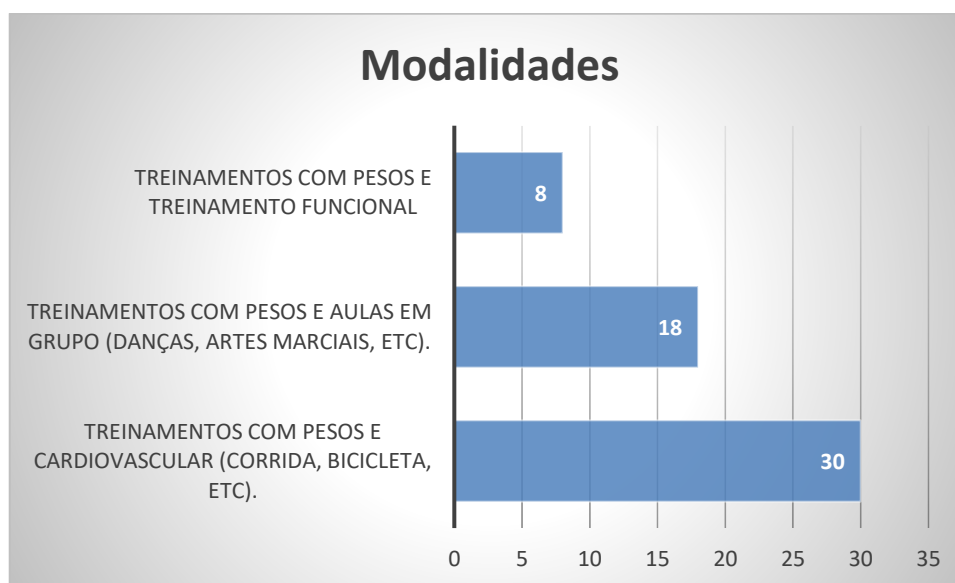
**Gráfico 11:** Obstáculos enfrentados pelos participantes

**Fonte:** Google formulário, maio de 2024.

Observando o gráfico onde foi questionado se os participantes enfrentam algum obstáculo para conseguir praticar exercícios físicos diariamente tivemos que a maior parte dos participantes não enfrentam dificuldades/obstáculos para se exercitar diariamente,

totalizando em 82,1% dos participantes, já as pessoas que afirmaram algo foi primeiramente a distância das instalações afirmado por 8,9% dos participantes, e a terceira mais votada foi a segurança afirmada por 7,1% dos participantes e por fim 1,9% dos participantes afirmaram que enfrentam ladeiras como obstáculos. Ou seja, a maior parte dos participantes conseguem realizar exercícios físicos diariamente.

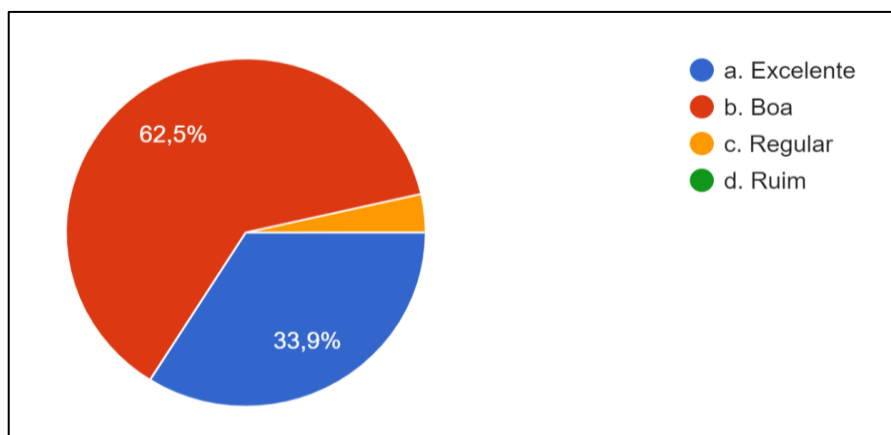
**Gráfico 12:** Modalidade de exercícios preferidos pelos participantes



**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

De todos os participantes o treinamento com pesos foi uma resposta unanime, totalizando 100% dos participantes, mas eles também praticam outras formas de exercícios como exercícios cardiovasculares como corrida/caminha em esteira, bicicletas de academia, entre outros, onde foi confirmada por 30 participantes, afirmaram que praticam treinamento com pesos e cardiovascular, seguido do treinamento com pesos e treinamento em grupo composta por danças e treinamento de artes marciais oferecida pela academia, sendo confirmado por 18 participantes, e por fim a terceira modalidade mais apontado foi a junção do treinamento com pesos e treinamento funcional confirmada por 8 participantes.

Podemos concluir que todos praticam exercícios de fortalecimento, mas uma grande parte também combina os treinamentos de força com os de resistência.

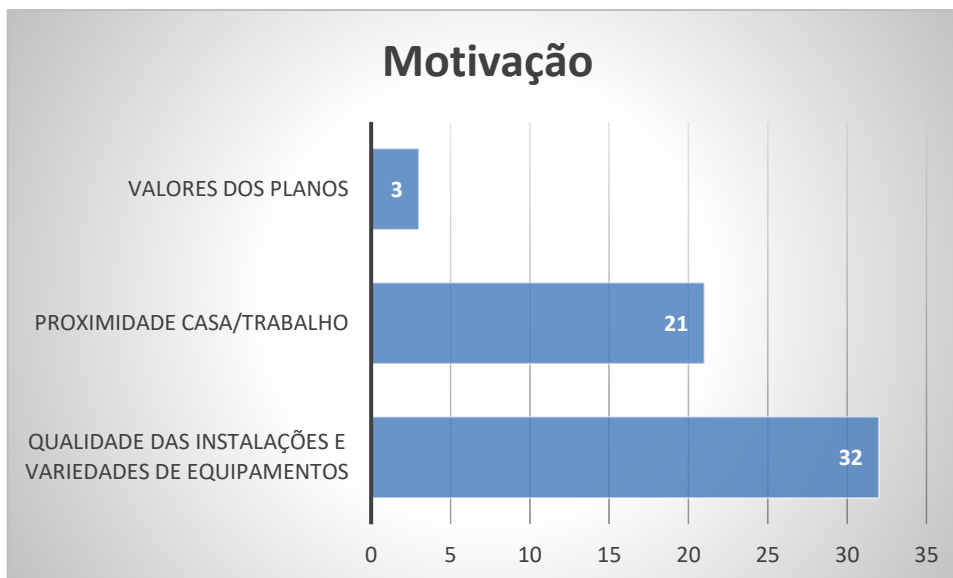
**Gráfico 13:** Auto avaliação da saúde dos participantes B

**Fonte:** Google formulário, maio de 2024.

Ao questionar os participantes sobre a qualidade de sua saúde obtive os seguintes resultados: a maior parte confirmou que possui uma saúde boa, totalizando 62,5% dos participantes, seguida dos participantes que afirmaram possuir uma saúde excelente, totalizando 33,9% dos participantes e os participantes restantes afirmaram que possuem uma saúde regular, totalizando 3,6% dos participantes. Portanto, se comparar esse gráfico com o da mesma questão, das pessoas que praticam exercícios físicos ao ar livre, percebemos que neste, ninguém afirmou que está com a saúde ruim. A razão deste resultado talvez seja a questão da faixa etária predominante de 21-34 anos ter uma porcentagem alta de respondentes (57,14%)<sup>7</sup>.

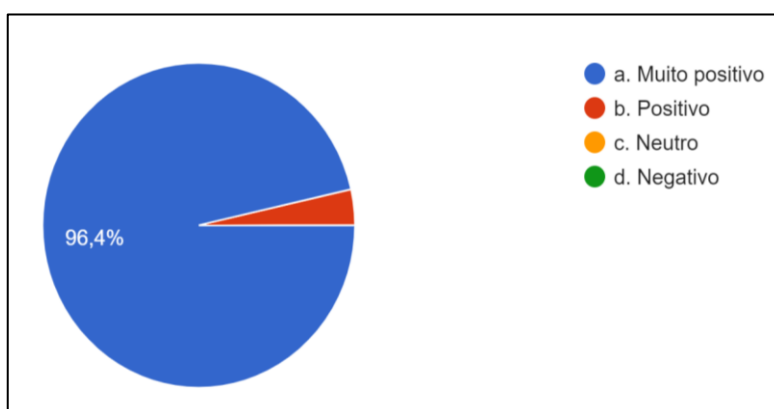
As pessoas que afirmaram que possuem algum problema de saúde é devido a esses fatores: “asma, problema de coluna, porque sou dançarina”, “dores posturais, apenas se passar muito tempo sem treinar”, “hipertensão”, “problemas renais”, “obesidade de grau 1”, “limitação na lombar e joelhos” e “transtorno de ansiedade generalizada e depressão maior”.

<sup>7</sup> Nas atividades ao ar livre essa faixa etária soma apenas 31% dos respondentes.

**Gráfico 14:** Motivação para frequentar esta academia

**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Ao analisarmos o gráfico acima percebemos que os maiores motivos dos participantes preferirem treinar nesta academia foi devido à qualidade das instalações, seguida das variedades de equipamentos, a terceira mais votada foi a proximidade de casa/trabalho, e por fim os valores dos planos.

**Gráfico 15:** A relação entre os exercícios físicos e a saúde dos participantes B

**Fonte:** Google formulário, maio de 2024.



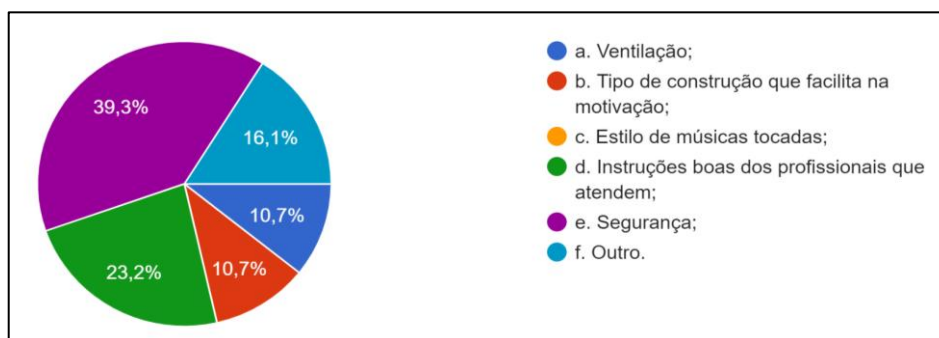
Ao questionar os participantes da academia sobre o gráfico 15, percebemos que de 100% dos participantes da pesquisa, 96,4% dos participantes afirmaram que a prática de exercício físico influencia de uma forma muito positivamente em sua saúde, e 3,6% dos participantes afirmaram que influencia positivamente.

Ao questionar os participantes sobre o motivo que fez eles aderirem a uma vida ativa, obtive os seguintes resultados: “busca de uma melhor saúde”, “qualidade de vida”, “saúde e estética”, “uma melhoria na estética”, “para não ficar sedentária durante a pandemia, depois disso, não parei”, “melhorar a saúde e qualidade de vida”, “paixão pela musculação”, “prazer em me exercitar”, “sou ex obeso, mas depois disso virei uma quase atleta kkkkk”, “porque faz bem à saúde”, “minha área de atuação”, “obesidade”, “sempre gostei”, “melhoria para a saúde (física e mental)”, “melhoras em geral”, “ficar fitness”, “qualidade de vida”, “hipertrofia”, “emagrecimento”, “melhorar a saúde mental”, “saúde, bem-estar, autoestima”, “saúde, condicionamento físico e Resistência”, “estava com tempo disponível” e “melhora da aparência física”.

### 3.2.1 Análise dos participantes da área geográfica

Para conseguir obter informações sobre a área geográfica onde os participantes costumam praticar exercícios físicos foram incluídas questões específicas, assim como para as pessoas que treinam em áreas abertas. Dessa forma, entender o nível de satisfação da população em relação ao local de treino.

**Gráfico 16:** Motivação para realização atividade física em academias privadas

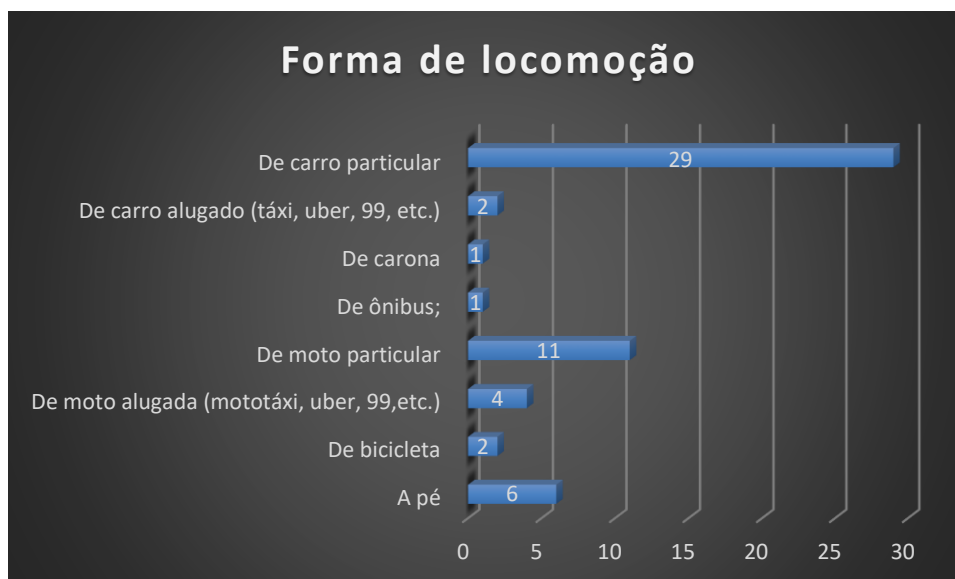


Fonte: Google formulário, maio de 2024.

Os participantes afirmaram preferirem treinar em academias privadas devido a diversos motivos, entre eles, a maior parte dos participantes contabilizando 39,3% dos participantes apontaram a segurança do local, seguido do bom atendimento dos profissionais da academia, totalizando em 23,2% dos participantes, em terceiro lugar ficou outros fatores contabilizando 16,1% e para finalizar dois motivos ocuparam a mesma porcentagem, totalizando 10,7% dos participantes afirmaram preferir praticar exercícios físicos na academia devido à ventilação e a estrutura da academia que facilita a movimentação dos usuários.

Para aqueles participantes que indicaram outra alternativa, acrescentaram: “Por segurança”, “Exercício com peso”, “Ao ar livre não temos os equipamentos disponíveis na academia”, “Equipamentos específicos”, “Estrutura da academia”, “Equipamentos (maquinários) e climatização”, “Qualidade equipamento, versatilidade”, “O tipo de exercício realizado com máquinas é diferente de exercícios apenas com peso corporal etc.”, e “Maquinário melhor”.

**Gráfico 17:** Locomoção do participante e duração do percurso até o treino



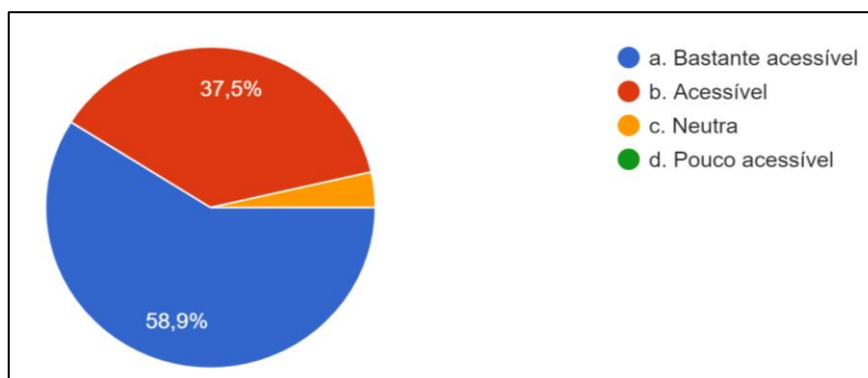
**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Ao realizar a análise do gráfico 17, que possui os dados de como as pessoas vão ao local habitual de treino.

Onde a maior parte dos participantes vão ao local de treino de carro particular, totalizando 29 participantes, seguido de 11 participantes que vão ao local de treino de moto particular e a terceira forma mais apontada entre os participantes é ir ao local de treino a pé, totalizando 6 participantes. Além desses mais comuns, também houve 4 participantes que realizam seus percursos de moto alugada, a porcentagem dos participantes que vão de carro alugado ou bicicleta são as mesmas, totalizando 2 participantes, e para finalizar a porcentagem dos participantes que realizam o percurso através de caronas ou indo de ônibus são as mesmas, totalizando 1 participante para cada opção.

Em relação ao tempo gasto no percurso realizado pelos participantes foram afirmados os seguintes resultados: o mais comum foi a duração de 10 minutos, onde totalizou 18 participantes que gastam esse tempo, seguido de 5 minutos, onde totalizou 13 participantes que gastam esse tempo, em terceiro lugar vem os participantes que duram 15 minutos em seus percursos, totalizando 10 participantes nesta categoria, na quarta posição veio os participantes que duram 20 minutos em seus trajetos, onde 5 participantes confirmaram essa duração, houve também 2 participantes que afirmaram que levam entre 12-13 minutos para conseguirem chegar ao seu local de treino e por fim 1 participante afirmou que seu percurso dura 3 minutos, outro dura 6 minutos, outro dura entre 30-40 minutos e o último participante afirmou que depende.

**Gráfico 18:** Melhor acessibilidade a instalações esportivas B

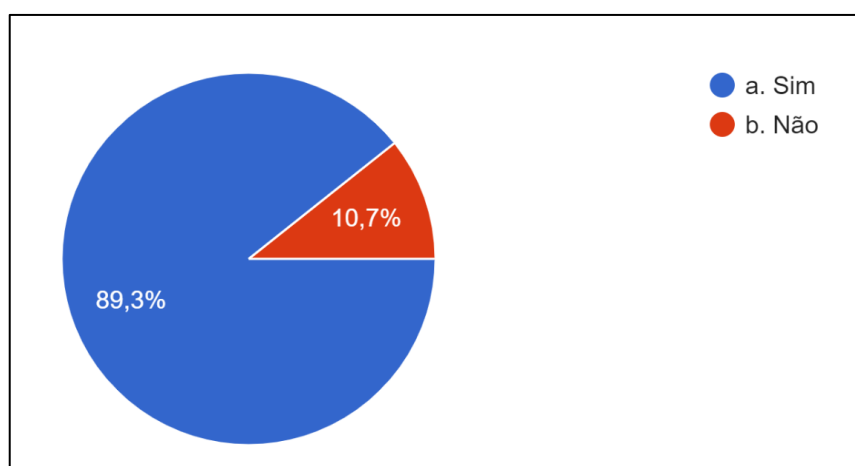


**Fonte:** Google formulário, maio de 2024.

Portanto, obtive como resultados do gráfico 18 que a maior parte dos participantes afirmaram que a academia é bastante acessível, totalizando 58,9% dos participantes, ou seja, esses participantes possuem acesso fácil a instalações esportivas, e o outro ponto mais confirmado por eles foi que a academia é acessível, totalizando 37,5% dos participantes afirmaram, e por fim 3,6% dos participantes afirmaram que o acesso à academia não influencia em nada e marcaram como neutra.

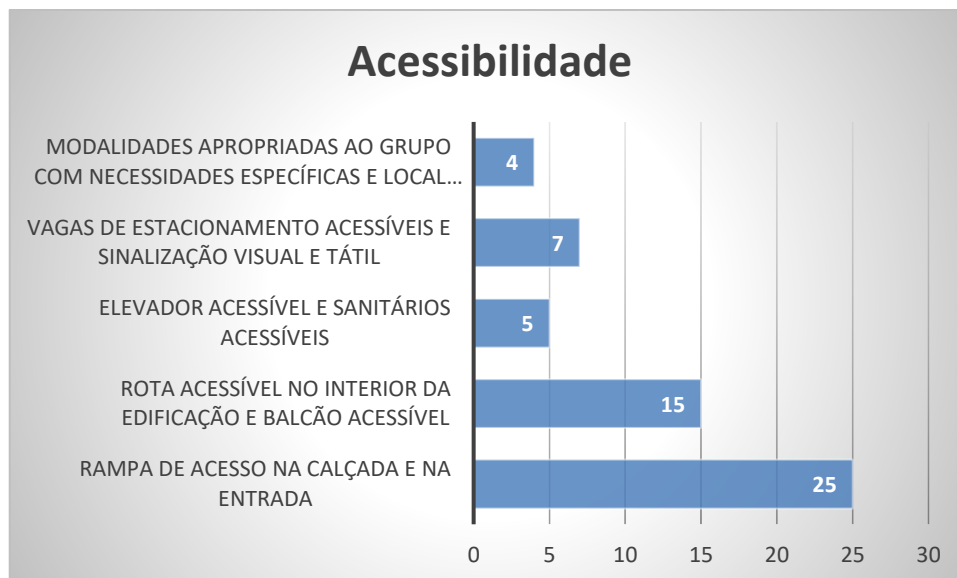
Percebe-se que na academia nenhum dos participantes afirmaram que é pouco acessível.

**Gráfico 19:** Acessibilidade das instalações esportivas



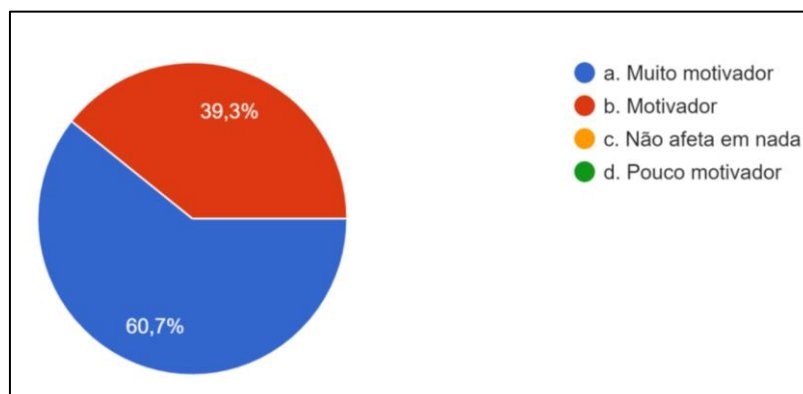
**Fonte:** Google formulário, maio de 2024.

Ao questionar os participantes, se a academia possui ou não acessibilidade para pessoas que possui necessidades específicas, as respostas obtidas foram que 89,3% dos participantes afirmaram que a academia possui, sim acessibilidade e 10,7% dos participantes afirmaram que a academia não possui acessibilidade.

**Gráfico 20:** Tipos de acessibilidade

**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

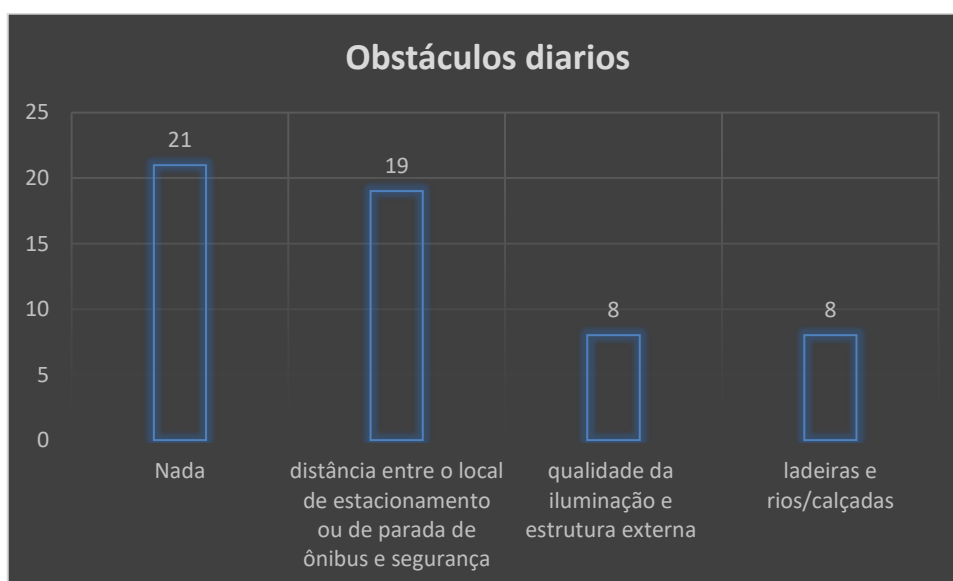
Também foram questionadas quais formas de acessibilidade a academia oferece. Ao analisar o gráfico acima podemos compreender quais são as acessibilidades. Onde a maior parte dos participantes afirmou que existem rampas de acesso tanto na calçada como na entrada, seguido de um balcão de atendimento/recepção acessível, possuindo também trajetos acessíveis no interior das instalações e por fim nas opções mais apontadas foram o acesso as vagas de estacionamento e banheiros acessíveis.

**Gráfico 21:** Avaliação da área interna pelos participantes B

**Fonte:** Google formulário, maio de 2024.

Ao questionar os participantes sobre a motivação que o ambiente interior da academia poderia proporcionar algum tipo de estímulo na hora do treino, 60,7% dos participantes confirmaram que o interior da academia é muito motivador, e 39,3% dos participantes afirmaram que é motivador. Ou seja, podemos concluir que o ambiente interno da academia influencia na motivação dos usuários.

**Gráfico 22:** Possíveis obstáculos enfrentados pelos participantes



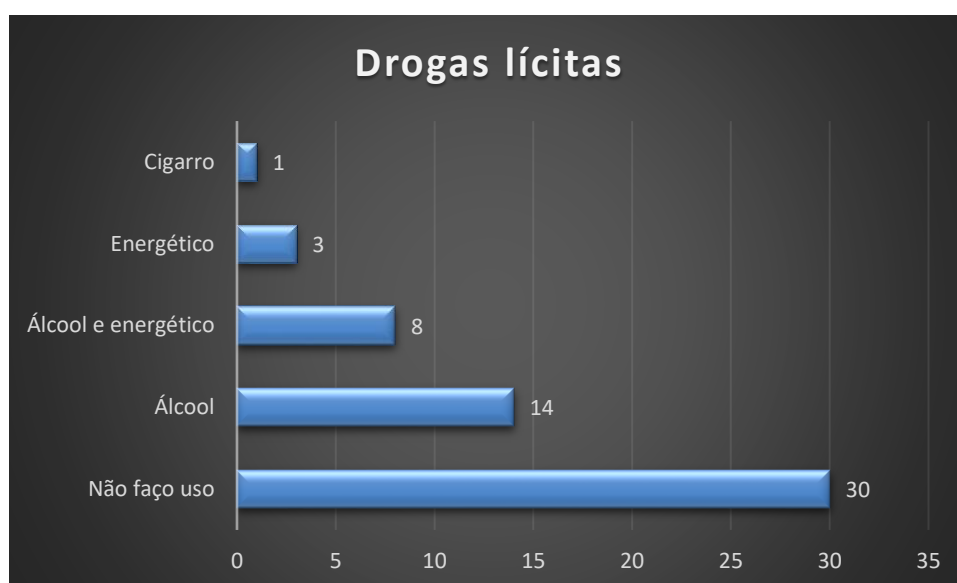
**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Ao analisar o gráfico acima podemos perceber a maioria dos participantes não enxergam nenhum obstáculo que possam dificultar no dia-a-dia para frequentar a academia, totalizando 21 participantes, já entre os participantes que apontaram uma dificuldade para conseguir frequentar a academia foi a grande distância entre o local de estacionamento ou de parada de ônibus, totalizando 19 participantes, o segundo ponto mais apontado foi a falta de segurança em determinados horários, o terceiro mais confirmado pelos participantes foi a qualidade da iluminação comprometendo a estrutura externa, totalizando 8 participantes, seguido de 8 participantes onde afirmaram que a rampa na entrada é descoberta e extensa, assim como a mesma porcentagem de participantes apontaram que passam por ruas muito inclinadas/ladeiras no seu percurso para conseguirem chegar a academia precisam passar por rio/canal.

### 3.2.2 Consumo de substâncias pelos participantes (grupo B)

Aqui podemos observar os resultados de uso de substâncias para diferentes fins. O primeiro a ser analisado é o uso de alguma substância em momentos sociais, pergunta esta que obteve os seguintes resultados:

**Gráfico 23:** Uso de drogas lícitas pelos participantes B



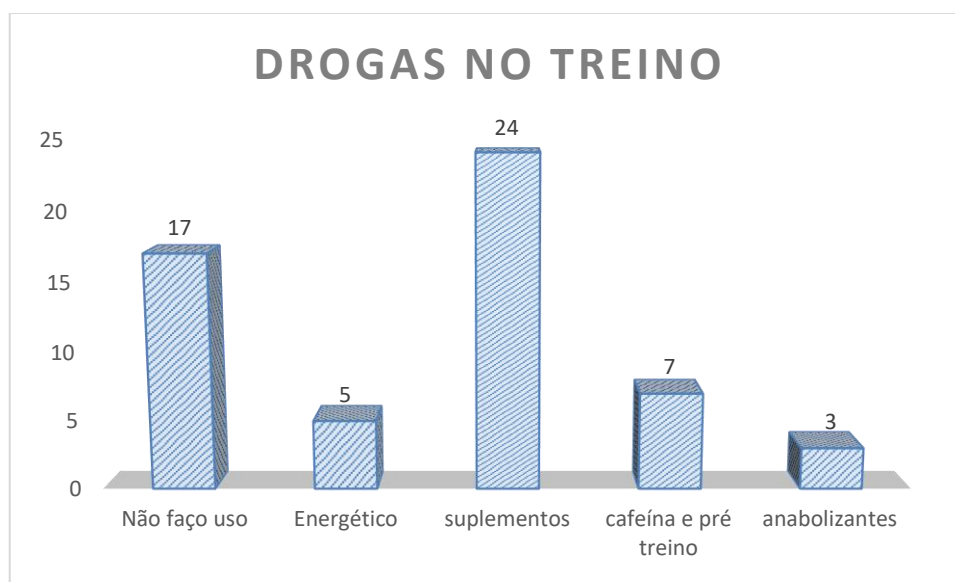
**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Ao analisar os resultados do gráfico 23, podemos perceber que 30 participantes não fazem uso de nenhum tipo de drogas, já os participantes que confirmaram que utilizam drogas lícitas em momentos sociais, 14 participantes fazem o uso de bebidas alcoólicas, 8 afirmaram que usam bebidas alcoólicas e energéticos, 3 participantes afirmaram que usam energéticos e 1 participante afirmou que faz uso de cigarros.

Ou seja, a maior parte dos participantes não utiliza nenhum tipo de droga em seus momentos sociais, mesmo se somarmos todas as porcentagens dos tipos de drogas utilizadas pelos outros participantes que fazem uso, ainda assim, não supera a porcentagem das pessoas que não utilizam. Portanto pode-se concluir que a população campinense com uma vida ativa

em academias privadas, a maior parte não utiliza nenhum tipo de droga lícita em momentos sociais.

**Gráfico 24:** Uso de drogas pelos participantes para melhoria nos treinos B



**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

Ao observar os resultados obtidos no gráfico 24, conseguimos compreender se os participantes de exercícios físicos em academias privadas usam algum tipo de droga lícita ou ilícita para obter melhores resultados nos seus treinos.

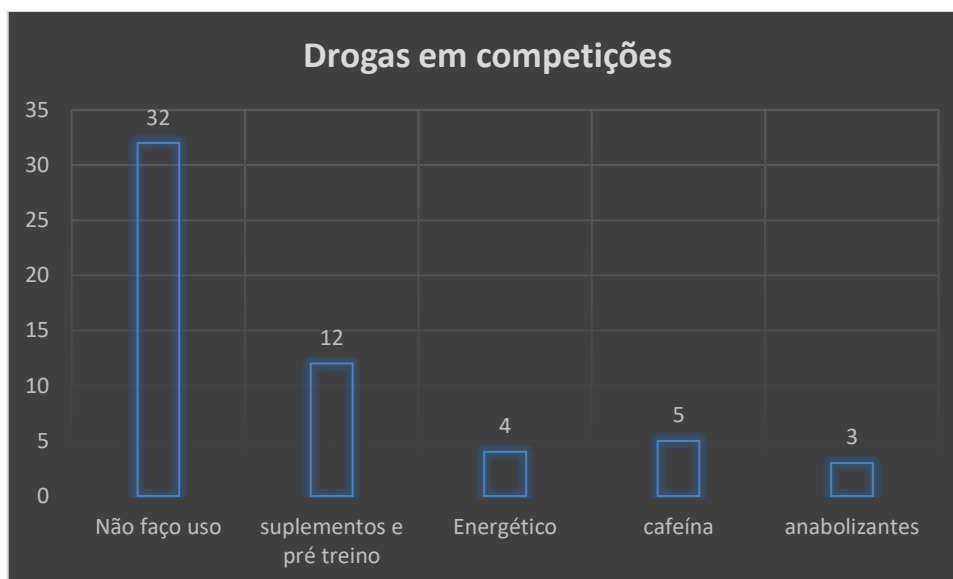
Então percebemos que 24 participantes fazem o uso de suplementos para um melhor rendimento em seus treinamentos, em segundo lugar a alternativa mais apontada foi, 17 participantes que não utilizam nenhum tipo de droga, em terceiro lugar fica os participantes que utilizam cafeína, totalizando 7 participantes, depois em maior número vem o uso de pré treino, e 5 participantes usam energéticos e diferentemente dos praticantes de exercícios físicos ao ar livre, algumas pessoas da academia utilizam anabolizantes, totalizando em 3 participantes.

Podemos concluir que o número de participantes que utilizam algum tipo de substância é bastante superior ao número de participantes que não utilizam algum tipo de



substância, ou seja, o público da academia busca mais um treinamento específico de alta performance para o objetivo de cada indivíduo.

**Gráfico 25:** Uso de drogas pelos participantes em competições B



**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

No gráfico 25, percebe-se que grande parte dos participantes não utilizam drogas em competições, sendo mais específico, 32 participantes não fazem uso. Dos participantes que utilizam drogas em competições foi confirmado que 12 participantes utilizam suplementos e pré treinos, 5 participantes utilizam cafeína, 4 participantes utilizam energéticos em competições e por fim 3 participantes utilizam anabolizantes em competições. Podemos chegar ao fato de que a quantidade dos participantes que não fazem uso de drogas em competições superou a quantidade de participantes utilizam drogas em competições, mas ambas as categorias (que utilizam e que não utilizam) drogas em competições ficaram bem próximas. Ou seja, o público que frequenta a academia é basicamente igual entre as pessoas que participam de competições e os que não participam.

**Gráfico 26:** Uso de drogas pelos participantes para a estética B

**Fonte:** Elaboração própria, maio de 2024.

E para finalizarmos, observamos o gráfico 26, a maior parte utiliza suplementos e pré treinos para melhorar a estética corporal, que totaliza 19 participantes, seguida de 25 participantes que não utilizam drogas com o intuito de melhorar a estética, em segundo lugar dos participantes que afirmaram usar alguma droga para melhorar a estética corporal encontra-se totalizando 5 participantes afirmaram utilizar cafeína para esse fim, seguido de 4 participantes que afirmaram utilizar energético e para finaliza 3 participantes afirmaram usar anabolizantes para melhorar a estética.

Pode-se concluir que a quantidade de pessoas que utilizam drogas para melhorar a estética corporal superou a quantidade de pessoas que não utilizam. Observe a porcentagem desta questão obteve resultados desta forma pois os participantes podiam marcar mais de uma opção.

### 3.2.3 Resultados gerais das academias

Ao analisar a área da academia privada, pude perceber que lá também é uma área bastante movimentada tanto no horário da manhã como no horário do final da tarde, entretanto no dia que pude ir na academia a movimentação do dia estava baixa. Assim como as pessoas que praticam exercícios ao ar livre, as pessoas que praticam exercícios na academia na parte da manhã procuram praticar seus exercícios de forma mais rápidos pois vão ao trabalho após terminarem seus respectivos treinos, mas na parte da tarde até uma 15h também ocorre essa mesma preocupação.

O público que mais frequenta a academia é o público jovem, onde a maior parte dos participantes possuem o ensino médio completo, seguido da especialização completa, em terceiro lugar vem o ensino superior incompleto afirmado participantes. Ou seja, podemos concluir que os participantes da academia também procuram um nível mais alto de conhecimento.

Atualmente os participantes da academia privada procuram um treinamento com pesos, assim como treinamentos cardiovasculares. Podemos concluir que todos praticam exercícios de fortalecimento, mas uma grande parte também combina os treinamentos de força com os de resistência. Onde a maior parte dos participantes possuem uma saúde boa e excelente. Portanto resultou no mesmo tipo de resposta dos participantes do grupo A, mas percebemos que neste ninguém afirmou que está com a saúde ruim. E as pessoas que afirmaram que ter algum problema de saúde, apontaram: hipertensão, problemas renais, obesidade, entre outros.

Os participantes preferiram treinar nesta academia, principalmente por causa da qualidade das instalações, onde a prática de exercício físico influencia positivamente em suas saúdes, ou seja, obtive praticamente a mesma resposta dos participantes do grupo A.

Ao tratarmos da área geográfica os participantes afirmaram preferirem treinar em academias privas devido por causa da segurança do local e do bom atendimento dos profissionais da academia.

Onde a maior parte dos participantes vão ao local de treino de carro e moto particular, com uma duração média entre 5-10 minutos, com a maior parte dos participantes. Academias essa que quase todos os participantes afirmaram que a academia é acessível, onde na academia nenhum dos participantes afirmaram que é pouco acessível. A maior parte dos participantes afirmaram que a academia possui acessibilidade, que são rampas de acesso, balcão de atendimento/recepção acessível, entre outros. Na academia a maior parte dos participantes confirmaram que o interior da academia é muito motivador, ou seja, podemos concluir que o ambiente interno da academia influencia na motivação dos usuários.

A maioria dos participantes da pesquisa não enxergam nenhum obstáculo que possam dificultar no dia-a-dia para frequentar a academia, mas os que apontaram alguma dificuldade, mostraram que a academia foi a grande distância entre o local de estacionamento ou de parada de ônibus, a falta de segurança em determinados horários e a qualidade da iluminação comprometendo a segurança do local, esses foram os mais apontados por eles.

Sobre o uso de substâncias para diferentes fins, podemos perceber que a maior parte dos participantes não usam nenhum tipo de drogas lícitas em momentos sociais, já os participantes que confirmaram que utilizam drogas lícitas em momentos sociais, a mais apontada foi o uso de bebidas alcoólicas, ou seja, a maior parte dos participantes não utiliza nenhum tipo de droga em seus momentos sociais. A maior parte dos participantes fazem o uso de suplementos para um melhor rendimento em seus treinamentos, assim como existe o uso da cafeína, pré-treinos, energéticos e até anabolizantes, mas existe também participantes que não utilizam nenhum tipo de droga para melhorar o desempenho em treinos. Podemos concluir que o número de participantes que utilizam algum tipo de substância é bastante superior ao número de participantes que não utilizam algum tipo de substância, ou seja, o público da academia busca mais um treinamento específico de alta performance para o objetivo de cada indivíduo.

No intuito de melhorias em competições o público praticamente se divide em 50% dos participantes participam de competições e 50% dos que não participam de competições, e a maior parte faz uso de suplementos e outra grande parte não utilizam drogas com o intuito de melhorar a estética corporal, mas existe também a utilização de pré-treino, energéticos, cafeína e anabolizantes para melhorar a estética. Pode-se concluir que a quantidade de pessoas que utilizam drogas para melhorar a estética corporal superou a quantidade de

peçoas que não utilizam. Observe a porcentagem desta questão obteve resultados desta forma pois os participantes podiam marcar mais de uma opção.

### **3.3 Resultados dos atendentes**

Sobre a categoria dos atendentes da academia responderam 2 mulheres, onde uma participante possui 18 anos e a outra participante possui 26 anos. Ambas possuem o ensino superior incompleto, frequentando e praticando exercícios físicos diariamente, onde treinam no mesmo local que trabalham. Onde uma participante afirma que possui a saúde boa e outra participante afirma que é regular.

Em relação ao que se refere a área geográfica, uma das participantes afirmam que reside perto da academia a outra participante não, onde a área geográfica é considerada acessível por uma participante e muito acessível a outra participante, e para ir ao trabalho uma participante vai de carona e outro participante vai de moto alugada, durando 10 minutos nos seus percursos onde apontam o público jovem (20 anos aos 35 anos) como o maior público que frequenta a academia, ambas as participantes indicam a academia para pessoas iniciarem seus treinos, as participantes acreditam que o ambiente é muito motivador, mas uma das participantes afirmou que a academia possui acessibilidade para pessoas específicas e outra participante afirma que existe em alguns itens, ambas as participantes afirmaram possuir rampa de acesso tanto na calçada como na entrada, rota acessível no interior, vagas de estacionamento acessíveis balcão de atendimento acessível, e uma das participantes indicou que existe sinalização visual e modalidades específicas para cada usuário. Como melhorias apontaram apenas mais uma ampliação.

Sobre o uso de drogas lícitas, uma participante não faz uso e outra participante utiliza bebidas alcoólicas e energético. O uso de drogas para melhorar o desempenho nos treinos uma participante não faz uso e outra usa suplemento e cafeína. O uso de drogas para melhorar o desempenho em competições ambas participantes não fazem uso. O uso de drogas para melhorar a estética corporal não faz uso e outra usa suplemento e cafeína.

Ambas as participantes afirmaram que na academia existe competidores, afirmaram também que o público da academia utiliza suplementos e pôr fim, ao ser questionadas porque os usuários da academia preferem praticar exercícios neste ambiente, as participantes responderam: “por ser um lugar amplo, confortável e com excelentes equipamentos e profissionais” e “conforto, excelência no atendimento, maquinas com tecnologia de ponta”.

### **3.4 Comparações dos resultados áreas abertas e fechadas**

Para tratarmos da saúde da população campinense precisamos compreender que ambas as áreas (ao ar livre e privadas), são bastante movimentadas onde ao ar livre as pessoas procuram se exercitar para relaxar e na academia a existe buscas em melhoria de performance. O que existe em comum em ambas as áreas inicialmente é a aderência de uma vida ativa, as modalidades mais procuradas em ambas as áreas são as mesmas proporcionando fortalecimento muscular e condicionamento físico, mudando apenas a intensidade executada em cada área.

O público em maior quantidade em ambas as áreas é composto por jovens onde ambas as áreas os participantes procuram cada vez mais aumentar seus níveis acadêmicos. Podemos chegar à conclusão de que de forma geral a saúde dos participantes da pesquisa, está avaliada em maior quantidade em uma saúde boa e excelente existindo também a saúde regular, dentre os problemas de saúde mais citados em ambas as áreas, são eles: em 1º lugar a hipertensão, seguida de problemas cardíacos e problemas de pressão baixa.

Os praticantes de exercícios ao ar livre afirmaram preferir praticar exercícios em áreas abertas pelo contato com a natureza e a procura de uma saúde melhor, já os participantes da academia preferem praticar exercício em academia privada pela qualidade das instalações, variedade de equipamentos, qualidade equipamentos e segurança do local. Os participantes de ambas as áreas afirmaram que a prática de exercícios físicos influencia positivamente na saúde, ou 99,9% dos participantes afirmaram que sim, influencia positivamente. Contribuído na disposição, qualidade de vida, condicionamento físico e resistência, entre outros.

A grande dos participantes afirmou aderir uma vida ativa por lazer e/ou prazer em praticar exercícios físicos. Os participantes da área verde afirmaram que vão ao local de treino a pé e de carro particular, já os participantes da academia afirmaram ir ao treino de carro e moto particular, onde a grande maioria durava em seu percurso uma média entre 5 a 10 minutos, essas foram as respostas mais comuns em ambas as áreas. Ambas as áreas os participantes acham que as áreas são boas e excelentes, em ambas as áreas existem possíveis melhorias como na iluminação e segurança por exemplo, em ambas as áreas existe acessibilidade como os brinquedos destinados a cadeirantes no Parque da Criança e Rampas de acesso na academia, entre outros.

Sobre o uso de drogas lícitas em ambas as áreas, a maior parte dos participantes afirmaram que não utilizam nenhum tipo de drogas lícitas em momentos sociais. Já os participantes que utilizam a droga lícita que mais é comum entre os campinenses são as bebidas alcoólicas. Para conseguir melhores resultados em exercícios físicos os participantes das áreas verdes a maior parte dos participantes afirmou que não faz uso de nenhum tipo de droga, e as pessoas que afirmaram que utilizam apontaram os suplementos como mais comum, já os participantes da academia, a maior parte afirmou que utiliza drogas, a mais apontada foi o uso de suplementos, mas utilizavam todas as outras alternativas (caféina, energéticos, pré treinos e até anabolizantes). Também houve participantes que não fazem uso de drogas, porém a quantidade é inferior em relação aos participantes que utilizam.

Para fins de melhorarias no desempenho em competições, os participantes das áreas verdes, a maior parte dos participantes não participam de competições e os que participam apontaram o uso mais comum de suplementos, nos participantes da academia praticamente se divide em 50% dos participantes participam de competições e 50% dos que não participam de competições, onde a droga mais comum é o uso de suplementos, e para finalizar o uso de nenhuma droga para obter melhorias na estética corporal.

Podemos dizer que ambas as áreas influenciam os praticantes de exercícios físicos claro em cada área com suas peculiaridades transformando assim o comportamento humano relacionado à saúde e os exercícios físicos, onde nas áreas verdes são executados exercícios geralmente mais calmos enquanto na academia são executados que exercícios exigem mais performance dos praticantes. Mas ambas as áreas proporcionam uma melhor qualidade de vida desde que os treinos ocorram corretamente evitando possíveis lesões.

Podemos concluir que os participantes da pesquisa estão com uma vida ativa e com uma saúde geral boa, e dentre as doenças mais comuns são a hipertensão e/ou pressão baixa, ou seja, problemas cardiovasculares e boa parte não utiliza drogas lícitas, quando utilizada a mais comum é o suplemento e de forma geral a população está satisfeita com os ambientes de treino.

Portanto, após a pandemia a população começou a se preocupar um pouco mais com a saúde, então partindo do pensamento de Lefebvre, com sua teoria da produção do espaço, como mostra Gemaques (2009), o espaço envolve as contradições da realidade, ou seja, é um produto social, tornando assim o espaço em uma mercadoria que se abstrai enquanto mundo, ao mesmo tempo, que traduz as diferenças e as particularidades contextuais, ou seja, o espaço do Açude Velho está lá, é público e não é acessível a todos, por exemplo, como o Açude velho é o cartão postal de Campina Grande não existe a mesma quantidade/não existe moradores de rua na área, onde eles se concentram na Rua João Florentino de Carvalho, onde o açude velho costuma ser frequentada por um público com uma renda mediana.

Outro ponto é a prática de espontes, você pode praticar sozinho(a) mas se quiser praticar junto com uma equipe preparada precisará custear. O espaço é criado a partir das relações humanas através de suas atividades práticas desenvolvidas em tal espaço.

Encaixando-se assim a teoria do Direito a cidade também de Henri Lefebvre. Onde é pensada se a população pode usufruir da cidade, por exemplo, são todas as pessoas que conseguem realizar exercícios em academias privadas que se localizam em torno do açude e velho? Não, muitos possuem limitações físicas, de saúde, econômica, entre outras.

Sobrando espaço para encaixar a teoria ecológica de Bronfenbrenner, como mostra Thalia Neuhaus (2021), que se adequa perfeitamente ao Parque da Criança, pois o ambiente influencia no desenvolvimento humano ao longo da vida, intuitivo esse que o parque da criança foi criado e oferece a população, ambiente este que atualmente é mais frequentado por jovens e adultos, mas ainda é frequentado por crianças, havendo inclusão para cadeirantes conseguirem usufruir do ambiente também.

Devo afirmar que encontrei algumas dificuldades para realizar a pesquisa, iniciando pelo curto espaço de tempo para conseguir uma quantidade de pessoas adequada e padronizada para que dessa forma a pesquisa resultasse de forma mais assertiva possível,



onde nas áreas verdes eu consegui aplicar o questionário com 100 pessoas pois foi de forma presencial, já na academia eu deveria conseguir uma quantidade semelhante mas obtive apenas 2 resultados da pesquisa, pois realizei o questionário da academia pelo Google formulário, então tentei ir pessoalmente aplicar o questionário e dessa forma ainda consegui obter 56 respostas pois o movimento no dia que fui a academia estava baixo, e não tinha mais tempo de voltar a academia de forma presencial outro dia, então realizei apenas com os resultados obtidos.

Outra dificuldade que tive foi conseguir aplicar o questionário no horário da manhã, pois as pessoas se negavam muito devido o curto horário para ir trabalhar, ou seja, se negavam, pois, após os treinos de manhã iam trabalhar e não poderia responder. Algo que no horário da tarde não tive nenhum problema.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para podermos concluir devemos lembrar que a pesquisa possui um objetivo geral que é: Entender como a distribuição espacial de recursos e infraestrutura no Açude velho e seu entorno, afeta os padrões de atividade física e seu impacto na saúde e bem-estar das pessoas.

Portanto, percebemos que os fatores geográficos, a atividade física e a saúde estão interligadas, por exemplo, em áreas abertas caso esteja chovendo ou com o sol muito forte, as pessoas não vão praticar exercícios, assim como em academias privadas, caso alguém esteja com gripe dificilmente irá treinar pois o ar condicionado afetará diretamente sua condição de saúde porque o sistema imunológico estará comprometido temporariamente. E a prática de exercícios físicos contribui positivamente na vida dos praticantes como vimos nas pesquisas. Então a distribuição de espaço acessível para a prática de exercícios pela população é de extrema importância pois se existisse apenas os espaços das academias privadas muitas pessoas não teriam acesso e também não queria estar naquele ambiente, tornando grande parte da população sedentária e gerando vários problemas de saúde. Diminuindo muito o bem-estar da população campinense.

Além deste objetivo, possui também mais três objetivos específicos, que são: Investigar a relação entre disponibilidade de espaço para prática de atividade física e índices de atividade física em diferentes áreas urbanas. Podemos perceber que como no Parque da criança existe muito mais equipamentos que no Açude velho então durante a parte da manhã o Parque da criança consegue manter um público superior em relação ao Açude velho e na parte do final da tarde e início da noite, devido a influência da iluminação e dos bares essa situação se inverte e o público do Açude supera o público da Parque. E o público da academia mantêm uma certa constância.

Posteriormente, podemos analisar os fatores geográficos que influenciam os padrões de migração rural, considerando aspectos como acesso à infraestrutura, transporte e disponibilidade de recursos. Bem por enquanto não me expandi até áreas mais afastadas do centro para obter uma resposta concreta, ficando reservada a uma pesquisa futura. Mas podemos ter uma pequena noção pois algumas pessoas têm como obstáculo a distância por exemplo do estacionamento/ponto de ônibus até a academia impedindo tal pessoa a praticar

exercícios diariamente, então podemos afirmar que a prática é bem mais fácil para aqueles participantes que residem próximo as instalações.

E por fim, avaliar o impacto de condições geográficas como clima, relevo e proximidade de áreas naturais na prática de atividade física ao ar livre e como isso se relaciona com a saúde e o bem-estar individual. Como foi citado anteriormente o horário de maior público nas áreas verdes são no final de tarde pois o sol está se pondo, a temperatura diminui um pouco. Em relação ao relevo depende do intuito de cada indivíduo, e a proximidade das instalações atrai um grande público.

Posso afirmar que consegui responder todas as perguntas do objetivo onde apenas uma pode deixar abertura para aprofundamentos futuros.

A relação entre o ambiente geográfico em que vivemos e a nossa saúde tornou-se um tema de crescente interesse e investigação nas últimas décadas. Principalmente após a pandemia da Covid-19, portanto para enfrentar os desafios de saúde pública, fatores geográficos como o desenho urbano, o acesso a instalações desportivas, a qualidade do ambiente construído e a distribuição dos recursos de cuidados de saúde influenciam a nossa capacidade de levar estilos de vida ativos e, por sua vez, a nossa saúde.

Segundo Schmid (2012), a teoria da produção do espaço de Lefebvre dá a entender que é muito conveniente neste contexto. Pois possui uma significância especialmente no fato de que ela integra sistematicamente as categorias de cidade e espaço em uma única e abrangente teoria social, desta forma permitindo a compreensão e a análise dos processos espaciais em diferentes níveis.

A pesquisa seguiu a abordagem quali-quantitativa para conseguir uma concepção abrangente do tema tratado. Com a coleta de dados realizada de forma mista, combinando métodos qualitativos e quantitativos para uma investigação mais aprofundada.

Podemos concluir que os participantes da pesquisa estão com uma vida ativa e com uma saúde geral boa, e dentre as doenças mais comuns são a hipertensão, problemas cardíacos e pressão baixa, e boa parte não utiliza drogas lícitas, quando utilizada a mais comum é as bebidas alcoólicas e o suplemento e de forma geral a população está satisfeita com os ambientes de treino.

Esta pesquisa me possibilita uma atualização futura mais profunda, investigando o porquê muitas pessoas que moram perto do Açude velho e Parque da criança vão para o local de treino de forma motorizada e pessoas que moram longe das instalações preferem ir ao local de treino a pé, investigar o porquê muitas academias populares ao entorno do Açude velho foram removidas, investigar também a questão de áreas mais afastadas do centro e como está a saúde da população, e até lá aparecerão mais questões a serem respondidas.

Espera-se que os resultados deste estudo, não apenas contribua para o avanço do conhecimento no campo da geografia da saúde, mas também forneça informações práticas para orientar políticas públicas, planejamento urbano e estratégias de promoção da saúde.

Deixo agora algumas questões onde irei trabalharas em pesquisas futuras, mas enquanto este momento não chega irei deixar aqui para que todos possamos refletir, são elas:

Por que não trabalhar também um espaço aberto como academia da cidade?

Como as academias podem desenvolver estratégias para tornar seus serviços mais acessíveis financeiramente?

De que maneira as políticas públicas podem ser aprimoradas para incentivar a prática de exercícios físicos em diferentes contextos socioeconômicos?

Como os profissionais de saúde e fitness podem colaborar para criar programas de exercícios que integrem as preferências por ambientes naturais e a necessidade de supervisão profissional?

## REFERÊNCIAS

ABL. Qualiquantitativo. Disponível em: < <https://www.academia.org.br/nossa-lingua/nova-palavra/qualiquantitativo#:~:text=Defini%C3%A7%C3%A3o%3A,de%20estat%C3%ADsticas%20e%20dados%20num%C3%A9ricos.> >. Último acesso: junho de 2024.

ARAÚJO, Adriano; SOUZA, Emmanuel. Blogger. “s/d”. **Retalhos Históricos de Campina Grande**. Disponível em: < <https://cgretalhos.blogspot.com/search?q=Parque+da+Crian%C3%A7a> >. Último acesso: junho de 2024.

ARANA, Alba. R. A. *Et al.* 2020. **Atividade física e ambiente**: a influência dos parques verdes urbanos na saúde. Disponível em: < [https://www.researchgate.net/publication/348451069\\_ATIVIDADE\\_FISICA\\_E\\_AMBIENTE\\_A\\_INFLUENCIA\\_DOS\\_PARQUES\\_VERDES\\_URBANOS\\_NA\\_SAUDE](https://www.researchgate.net/publication/348451069_ATIVIDADE_FISICA_E_AMBIENTE_A_INFLUENCIA_DOS_PARQUES_VERDES_URBANOS_NA_SAUDE) >. Último acesso: março de 2024.

ASSIS, Diana C. M; Moreira Lúcia V. C; Fornasier Rafael C. 2021. **Teoria Bioecológica de Bronfenbrenner**: a influência dos processos proximais no desenvolvimento social das crianças. Disponível em: < <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/19263/17176/236290> >. Último acesso: abril de 2024.

BRITO, Sabrina. 2022. Veja. **Exercícios ao ar livre trazem mais benefícios que em lugares fechados**. Disponível em: < <https://veja.abril.com.br/saude/exercicios-ao-ar-livre- trazem-mais-beneficios-que-em-lugares-fechados> >. Último acesso: abril de 2024.

BARROS, A. J. S.; PINHEIRO, M. T. C.; RODRIGUES, V. D. 2017. Dianet. **Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias**. Disponível em: < <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6124567> >. Último acesso: abril de 2024.

CASTRO Thiago. J. I. S. *Et al.* 2023. Revista de Ensino, Ciências e Inovação em Saúde. **O impacto da pandemia do COVID19 na prática de exercícios físicos e na qualidade nutricional da população brasileira**. Disponível em: < <http://recis.huunivasf.ebserh.gov.br/index.php/recis/article/view/271> >. Último acesso: março de 2024.

DELBEN, André. 2009. Repositório da Produção Científica e Intelectual da Unicamp. **Educação do corpo e vida ao ar livre: natureza e educação física em São Paulo (1930-1945)**. Disponível em: < <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/443213> >. Último acesso: maio de 2024.

DOMINGUES, Marlos R.; ARAÚJO, Cora L. P.; GIGANTE, P. 2004. Scientific Electronic Library Online. Conhecimento e percepção sobre exercícios físicos em uma

população adulta urbana do sul do Brasil. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000100037> >. Último acesso: maio de 2024.

FM2S. 2027. **Estatística descritiva básica e centralidade**. Disponível em: < <https://www.fm2s.com.br/blog/estatistica-descritiva-basica-e-centralidade> >. Último acesso: junho de 2024.

FLEURY L. F. 2023. Unisuam. **A importância das atividades físicas para saúde mental**. Disponível em: < <https://www.unisuam.edu.br/noticias/viver-bem/a-importancia-das-atividades-fisicas-para-saude-mental/#:~:text=A%20rotina%20di%C3%A1ria%20muitas%20vezes,nervosismo%20e%20melhorando%20o%20humor.> >. Último acesso: abril de 2024.

GIOVANA. 2024. Minha Saúde. **Quais são as atividades físicas mais praticadas por pessoas saudáveis?** Disponível em: < <https://minhasaude.proteste.org.br/quais-sao-as-atividades-fisicas-mais-praticadas-por-pessoas-saudaveis/#:~:text=No%20Brasil%2C%20a%20muscula%C3%A7%C3%A3o%20lidera,7%20horas%20e%207%20minutos.> >. Último acesso: junho de 2024.

G1. 2014. Bem estar. **Entenda a diferença entre se exercitar em ambiente fechado e ao ar livre**. Disponível em: < <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/2014/01/entenda-diferenca-entre-se-exercitar-em-ambiente-fechado-e-ao-ar-livre.html> >. Último acesso: abril de 2024.

JORNAL DA USP. 2022. **Prática de exercício físico ajudou a manter boa saúde mental na pandemia**. Disponível em: < [https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/pratica-de-exercicio-fisico-ajudou-a-manter-boa-saude-mental-na-pandemia/#:~:text=Como%20resultado%2C%20os%20pesquisadores%20verificaram,revista%20Medicina%20\(Ribeir%C3%A3o%20Preto\)](https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/pratica-de-exercicio-fisico-ajudou-a-manter-boa-saude-mental-na-pandemia/#:~:text=Como%20resultado%2C%20os%20pesquisadores%20verificaram,revista%20Medicina%20(Ribeir%C3%A3o%20Preto)) >. Último acesso: março de 2024.

KNEUBUEHLER. P. A; MUELLER. D. 2016. Dialnet. **Aplicação e análise dos efeitos de sessões de exercícios físicos aeróbicos e resistidos aplicados na academia para o livre controle da hipertensão arterial**. Disponível em: < <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5693182> >. Último acesso: abril de 2024.

LIZ, Carla M. *Et al.* 2010. Motriz Revista de Educação Física. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica**. Disponível em: < <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n1p181> >. Último acesso: maio de 2024.

LIMA, G. S.; *Et al.* 2019. Arquivos de Ciências do Esporte. **Motivos e barreiras para a prática de exercícios físicos em idosos frequentadores de academias**. Disponível em: < <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3264/0> >. Último acesso: abril de 2024.

MANSUR, Antonio P.; FAVARATO, Desidério. 2012. Biblioteca virtual em saúde. **Doenças cardiovasculares**. Disponível em: < <https://bvsm.s.saude.gov.br/doencas-cardiovasculares/#:~:text=FUNDAMENTO%3A%20As%20doen%C3%A7as%20cardiova> >

[sculares%20\(DCV,at%C3%A9%20o%20ano%20de%202005. > .](#) Último acesso em: maio de 2024.

MACHADO DA LUZ, G., SANTOS R., LD, e KUHNEN, A. 2010. Psicologia: Teoria e Prática. **Uso dos espaços urbanos pelas crianças: uma revisão**. Disponível em: < <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=193818369014> >. Último acesso: maio de 2024.

MELLO, Marco T. *Et al.* 2005. Scientific Electronic Library Online, Revista Brasileira de Medicina do Esporte. **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos**. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000300010> >. Último acesso: maio de 2024.

MATTOS, Samuel M. *Et al.* 2020. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde – RBAFS. **Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil**. Disponível em: < <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14449> >. Último acesso: abril de 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. 2021. **Guia de atividade física** para a população brasileira. Disponível em: < [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf) >. Último acesso: fevereiro de 2024.

NAZARÉ, Oliveira E. *Et al.* 2011. Saúde Coletiva. **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental**. Disponível em: < [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=exerc%C3%ADcios+f%C3%ADsicos+e+sa%C3%BAde+mental&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=exerc%C3%ADcios+f%C3%ADsicos+e+sa%C3%BAde+mental&btnG=) >. Último acesso: maio de 2024.

OLIVEIRA, P. F. A.; SALES, M.; DUTRA, M. 2011. **A importância do esporte como política pública no Brasil**. Disponível em: < [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=politic+de+incentivo+ao+exerc%C3%ADcio+f%C3%ADsico&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=politic+de+incentivo+ao+exerc%C3%ADcio+f%C3%ADsico&btnG=) >. Último acesso: maio de 2024.

PEREIRA, Doralice B.; MARTINS, Sergio. 2006. Wordpress.com. **A produção do espaço, tradução**. Disponível em: < chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://gpect.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/06/henri\_lefevre-a-produc3a7c3a3o-do-espac3a7o.pdf >. Último acesso: abril de 2024.

PILLATT, Ana P.; NIELSSON, Jordana.; SHNEIDER, Rodolfo H. 2019. Scientific Electronic Library Online. **Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática**. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/fp/a/HxHRwflJ9NZmkkDymvGRL4G/#> >. Último acesso: maio de 2024.

PINHEIRO, K. C.; SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L. 2010. Revista brasileira de Atividade Física & Saúde. **Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos desistentes da modalidade**. Disponível em: < <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/RBAFS/article/view/716> >. Último acesso: abril de 2024.

RAINHA DE BORBOREMA. 2011. **O Açude velho de tantas histórias**. Disponível em: < <https://rainha-da-borborema.blogspot.com/2011/04/o-acude-velho-foi-o-primeiro-acude.html> >. Último acesso: maio de 2024.

SICOB. “s/d”. **Parque da criança**. Disponível em: < <https://www.sicobparaiba.com/parque-da-crianca/#:~:text=Inaugurado%20no%20dia%2012%20de,e%20aprender%20de%20forma%20divertida.> >. Último acesso: maio de 2024.

SCHEUER, Junior M.; NEVES, Sandra M. A. S. 2016. Revista Meio Ambiente e Sustentabilidade. **Planejamento urbano, áreas verdes e qualidade de vida**. Disponível em: < <https://www.revistasuninter.com/revistameioambiente/index.php/meioAmbiente/article/view/587> >. Último acesso: maio de 2024.

SILVA, Flora G. O. 2021. ARCA, Repositório Institucional da Fiocruz. **As ações do Agente de Combate às Endemias (ACE) na Educação em Saúde em escolas: entre o invisível e o possível**. Disponível em: < <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/52721> >. Último acesso: maio de 2024.

SABIANO, César; LUZ, Madel t. 2007. Arquivos em movimento EEFD-UFRJ. Ritos da forma. **A construção da identidade fisiculturista em academias de musculação na cidade do Rio de Janeiro**. Disponível em: < chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcgclefindmkaj/https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/83458566/RITOS\_DA\_FORMA.\_A\_CONSTRUO\_DA\_IDENTIDADE20220408-32764-lm0189.pdf?1649443965=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRitos\_da\_forma\_A\_construcao\_da\_identidad.pdf&Expires=1714003169&Signature=Jr3oqFkejXeOqNmDeLAj0zQITa2gN6dz~RtGGEPn3gtSu~iv5Bt6FjQagw~3by-H-5n-bkHsp-QwYtPcraStqIoLhNb5pSi7QyyX44su0IXgyQozpMO~mNHqvp9ejNZyKnI~1uVPM2sb7mR2XZMjnJU1KwifsKDxj3ZS96~bAbJJE0rT-zWwQ8J6ZalirUmqrRTOHhAhVD~-oNTRJD7cBP7yFRsOr1lkLGyDJykoTB2zsiLvdKq2ixg4cSprM0xZ80QDrFR4SZNZhzEcZgMNRmvEqTdkjNOLDLIJEDOXo1ydVhZfcLd9qHNkpEMWa1OIIIxfmpA7snEgUdgtAGyg\_\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA >. Último acesso em: abril de 2024.

TEORIA BIOLÓGICA de Urie Bronfenbrenner - PDI UNIVALI. [S. l.; S. n.]. 2021. 1 vídeo de (11 min). Publicado pelo canal Thalia Neuhas. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=ZxDBDGcl83o> >. Último acesso em: outubro de 2023.

UOL. Michaelis. **Climatoterapia**. 2024. Disponível em: < <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/climatoterapia> >. Último acesso em: maio de 2024.

UOL. Michaelis. **Helioterapia**. 2024. Disponível em: < <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/helioterapia/> >. Último acesso em: maio de 2024.



UOL. Michaelis. **Hidroterapia**. 2024. Disponível em: < <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/hidroterapia/> >. Último acesso em: maio de 2024.

VIDA SAUDÁVEL. 2023. **Calistenia: saiba os benefícios dos exercícios que usam apenas a força corporal**. Disponível em: < <https://vidasaudavel.einstein.br/calistenia-saiba-os-beneficios-dos-exerciciosque-usam- apenas-a-forca-corporal/> >. Último acesso em: maio de 2024.

## GLOSSÁRIO

<b>TERMO</b>	<b>SIGNIFICADO</b>	<b>FONTE</b>
Calistenia	A calistenia, método de treino que utiliza somente o peso do corpo sem equipamentos extras	Vida saudável (2023)
Climatoterapia	Trata-se do tratamento de uma doença onde o paciente permaneça em um ambiente de clima favorável	Uol (2024)
Estatística descritiva	É o ramo da estatística que visa sumarizar e descrever qualquer conjunto de dados.	FM2S (2017)
Helioterapia	Trata-se da utilização de luz solar ou artificial (raios ultravioletas ou radiação infravermelha), para tratamentos terapêuticos.	Uol (2024)
Hidroterapia	Trata-se da utilização da água para o tratamento de doenças, por aplicação externas, como banhos, compressas umedecidas, duchas, entre outros	Uol (2024)