KOMBI FIT - IMPLANTAÇÃO E SUPORTE DE UMA ACADEMIA MÓVEL

SOTO, Samuel Henrique Pinto[1]
ARCA, Mario Augusto[2]

RESUMO: O trabalho apresentado a seguir, teve como objetivo principal identificar se é possível desenvolver um trabalho de exercícios físicos em uma academia móvel no modelo de academia ao AR LIVRE. O embasamento da pesquisa foi através de dados coletados pelo autor através de uma pesquisa de campo na cidade de Avaré/SP, com questionários de perguntas abertas e fechadas. Além disso, o trabalho propôs a solucionar uma problemática da falta de um profissional de Educação Física nas academias ao AR LIVRE. O projeto da implantação da KOMBIFIT (Academia móvel) para auxiliar as práticas dos exercícios físicos em academias ao ar livre obteve 98% de aprovação das pessoas entrevistadas, em seus relatos que frequentariam e apoiariam a iniciativa e, que a confiança do público ao praticar exercícios físicos nesse modelo dependeria muito da capacidade do professor de Educação Física. Como em diversas categorias de trabalhos onde se tem um veículo móvel de suporte as pessoas, segundo a grande maioria da população entrevistada, gostariam que a prefeitura apoiasse esse tipo de iniciativa e, sente a falta de uma orientação nas práticas de exercícios físicos, sendo de grande benefício a população com a faixa etária acima de 41 anos.

Palavras-chave: Academia Móvel. Orientação Profissional. Atividade física. Academia Ar Livre.

1. INTRODUÇÃO

A oferta de serviços relacionados à saúde e bem-estar tem sido crescente e contínua. Além da busca por saúde e bem-estar, há outros fatores que favorecem esse crescimento, como o aumento na expectativa de idade da população, a valorização da forma física e a importância de cuidar do corpo e adotar hábitos saudáveis.

O presente trabalho contribui para o processo de abertura de uma academia móvel, nesse caso especifico suporte para a prática de exercícios físicos, e dessa forma possibilitar a minimização dos riscos de lesões e acidentes por realização inadequada na pratica de exercícios físicos.

Paffenbarge et al (2014), publicaram estudo clássico relacionando exercício físico e mortalidade. Durante 22 anos, 14.000 ex-alunos de Harvard foram acompanhados, verificando-se que os indivíduos que pararam de praticar esportes tiveram 35% de aumento no risco de morte em comparação com os que continuaram ativos. Porém, aqueles que começaram a praticar esportes tiveram índice 21% menor de mortalidade que aqueles habitualmente sedentários.

[1]Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré – SP – Brasil –sotoesportes@hotmail.com

[2]Orientador Professor Titular da FIRA – Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré – SP mario.veio.arca@hotmail.com

O aumento na expectativa de vida quando os mais ativos foram comparados aos pouco ativos foi em média de 2,51 anos para indivíduos de 35-39 anos de idade no início do estudo e de 0,42 anos nos indivíduos de 75-79 anos.

A pesquisa demonstrou, ainda, que a porcentagem de indivíduos acima de 80 anos foi maior entre indivíduos mais ativos (69,7%) do que nos menos ativos (59,8%). De fato, indivíduos que mantêm prática regular de exercícios ao longo da vida parecem ter expectativa de vida maior do que a média da população. Isso porque essa prática pode retardar o período em que a capacidade funcional declina, ou seja, aumenta a probabilidade de se manter a independência funcional por mais tempo, evitando com isso a necessidade de cuidados por terceiros para o desempenho de atividades diárias (alimentação, higiene pessoal, vestir-se, movimentar-se, fazer compras, tomar medicamentos etc)

Sabe-se que além dos benefícios fisiológico as atividades físicas trazem benefícios psicossociais melhorando a auto-estima, bem-estar, alívio do estresse e redução do isolamento social (NAHAS et al, 2003; SABA, 2001; WEINBERG e GOULD, 2001).

Além do impacto sobre a independência funcional e consequente aumento da expectativa de vida, a prática regular de exercícios físicos guarda relações importantes com a prevenção e o controle de muitas doenças crônico-degenerativas, dentre as quais se pode citar as doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, câncer, osteoporose e a sarcopenia. (FURTADO, 2012).

Segundo Fleck e Kraemer (1999), depois dos 50 anos a chance de adquirir doenças é mais evidente nessa faixa etária de idade devido a redução da eficácia de um conjunto de processos fisiológicos.

2. BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS AERÓBIOS

Segundo American College of Sports Medicine (2010), para que o idoso atinja os objetivos provenientes de sua prática, esses exercícios devem ser realizados com intensidade de moderada a vigorosa, acumulando pelo menos de 30 a 60 minutos diários, com uma frequência de pelo menos três a cinco dias por semana. Durante o envelhecimento, acontece uma redução do volume de oxigênio absorvido, aproximadamente 10% por década a partir dos 30 anos, de forma que aos 60 anos um idoso sedentário pode ter aproximadamente 60% da capacidade aeróbia que tinha aos 25 anos.

O exercício aeróbio regular induz alterações favoráveis também no peso e composição corporal. Observa-se uma redução da massa de gordura, peso corporal e gordura intra-

abdominal em idosos que participam de programas de exercícios prolongados (ALVES JUNIOR, 2009).

Ao se realizar um exercício aeróbio contínuo, utilizam-se grandes grupos musculares, produzindo um gasto energético de moderado a alto. Esses exercícios são ideais para promover a perda de peso, consomem uma quantidade significativa de calorias, estimulam o metabolismo lipídico e reduzem a gordura corporal.

Com o passar dos anos, o coração também não consegue mais manter o número de batimentos elevados como na juventude, isto é, a Frequência Cardíaca Máxima (F.C. Máx) diminui com a idade (FERREIRA, 2003).

No entanto, pesquisas comprovam que, entre indivíduos da mesma idade, os fisicamente ativos apresentam valores de FC Máx maiores que os sedentários, sugerindo que o exercício produz um funcionamento mais eficiente de todo o sistema circulatório (FURTADO, 2012).

Outro aspecto não menos relevante dos efeitos dos exercícios aeróbios sobre o sistema circulatório diz respeito à pressão arterial (PA). Com o passar da idade, há uma tendência de aumento da PA e a hipertensão passa a ser uma doença muito comum nos idosos (FARINATTI, 2009).

Vários estudos sugerem a prática de exercícios físicos como forma de tratamento e controle da hipertensão arterial, demonstrando que uma única sessão de exercícios físicos pode gerar decréscimo temporário da PA, fenômeno denominado hipotensão pós-exercício (HPE). Esse efeito, reproduzido sistemática e cotidianamente, pode levar à diminuição crônica da PA (VASAN et al, 2001).

3. BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS DE FORÇA MUSCULAR

Os exercícios de força muscular são aqueles realizados contra uma resistência. Os mais comuns envolvem mobilização de cargas (musculação), mas outras formas de resistência podem proporcionar a manutenção da força muscular. Pessoas idosas têm grande necessidade de manter níveis razoáveis de força muscular, já que essa capacidade física diminui com o processo de envelhecimento. A força muscular apresenta um declínio, apesar de lento, já a partir da quarta década de vida, acentuando-se gradativamente após os 50 anos de idade (PESCATELLO et al, 2004).

Ao longo dos últimos anos, o treinamento resistido (TR) tem sido recomendado como importante componente em programas de exercícios físicos para indivíduos idosos.

Dentre os benefícios decorrentes do TR, os aumentos da força e massa musculares estão bem evidenciados na literatura (NELSON et al, 2007).

Adicionalmente, há evidências de que indivíduos que realizam 30 minutos ou mais de TR por sessão possam apresentar um risco reduzido em 23% para infarto agudo do miocárdio (IAM) e doenças cardiovasculares fatais, quando comparados aos que não realizam esse tipo de exercício (SEGUIN e NELSON, 2003).

4. ACADEMIA AR LIVRE

As Academias ar livre tiveram sua origem no projeto Maringá Saudável, em 2006, com propósito de melhorar a saúde dos moradores desta cidade. Essa parceria entre ONGs e empresas privadas resultou em Hortas Comunitárias, promoção de alimentação saudável, "Espaço Saúde", controle de tabagismo e as AAL com o nome Academias da Terceira Idade. A partir de então, as AAL expandiram-se para outros municípios, com sua implantação sendo custeada por órgãos privados, em parceria com as prefeituras locais (ESTEVES et al, 2010).

As Academias ar livre são equipadas com aparelhos de ginástica, na intenção de melhorar a Flexibilidade, mobilidade articular e a capacidade cardiovascular dos usuários (PALÁCIOS et al, 2009).

> DECRETO Nº 58.065, DE 22 DE MAIO DE 2012. Autoriza a Secretaria de Esporte, Lazer e Juventude a representar o Estado na celebração de convênios com Municípios paulistas, visando à transferência de recursos financeiros para aquisição de equipamentos destinados à implantação do Projeto "Academia ao Ar Livre"
> Artigo 1° parágrafo único- A "Academia ao Ar Livre" a que se refere este artigo deverá ser instalada em área que constitua bem público de uso comum do povo, de no mínimo 150,00m² (cento e cinquenta metros quadrados), nos termos do disposto no artigo 99, inciso I, do Código Civil, mediante a apresentação de declaração subscrita pelo Prefeito Municipal contendo a identificação e descrição do imóvel (DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO, 2012).

Segundo o Decreto lei nº 58.065, de 22 de maio de 2012, a academia tem que ser instalada em área que constitua bem público de uso comum do povo, de no mínimo 150,00m² (cento e cinquenta metros quadrados), identificada e descrita no plano de trabalho, em media as academias ar livre conta com 12 equipamentos.

Sabe-se que a falta de controle dos indicadores de exercício (como número de repetições e intensidade) no uso dos aparelhos, bem como a utilização sempre dos mesmos aparelhos durante as sessões podem ter um impacto no volume de treino, e, consequentemente, influência no gradiente dos benefícios relacionados à prática. Aliado a isso, a falta de confiança ou até mesmo a insegurança na utilização do aparelho pode afetar

diretamente não só os indicadores de prática como a auto eficácia para fazer exercício físico (GARBER et al, 2011).

Outro elemento importante, é a questão postural no uso do equipamento durante a prática, aumentando a chance de lesões no sistema musculoesquelético (KENDALL, 2007.)

De acordo com Costa (2016) em estudo realizado na cidade de Florianópolis, SC., 2013, com número total de usuários convidados de 217 pessoas que frequentam Academia Ar Livre, a pesquisa foi coleta de dados foram em dois pontos da cidade, dos frequentadores, 58,1% eram mulheres, com média de idade de 50,2 (±0,9) anos, 53,7% dos usuários possuíam grau de escolaridade superior, 74,2% não relataram presença de doenças e 79,3% reportaram a ausência de lesões. Cerca de um terço dos participantes relatou não saber utilizar os aparelhos das AAL (Coqueiros: 29,9% e Córrego Grande: 34,3%, p=0,518) e uma proporção semelhante relatou utilizar sempre os mesmos aparelhos (Coqueiros: 30,6% e Córrego Grande: 25,7%, p=0,276)

Em relação à utilização dos aparelhos nas AAL, 47,9% dos respondentes relataram não fazer controle do uso dos equipamentos, sem diferenças estatísticas (p>0,05) entre as AAL. Do total, 16,2% dos usuários relataram ter sentido dor ou desconforto ao utilizar os aparelhos das AAL, 77% nunca receberam instrução para utilizar os aparelhos nas AAL e 69,2% relataram sentir necessidade de instrução para melhor utilizar os equipamentos. Nesses itens, não houve diferenças significativas entre os locais avaliados (COSTA, 2016).

5. MÉTODO E RESULTADO

Para o mercado consumidor visando a pratica de exercícios físicos em ambiente ao AR LIVRE com um suporte de um veículo móvel foi utilizado um questionário mercadológico de 14 questões, aplicado em 42 entrevistados, em que se buscaram informações pertinentes ao assunto. Através do levantamento dos dados coletados, foi possível examinar informações pertinentes aos objetivos da pesquisa.

O questionário foi aplicado na Praça do Largo São João, ponto de referência e fluxo de pessoas da cidade de Avaré SP. Através desta pesquisa poderão ser observado nos gráficos os resultados referentes ao questionário, descritos nas numerações (1 à 14), a seguir:

1) Sexo.

Tabela 1

Descrição	Quantidade	%
Masculino	23	55%
Feminino	19	45%
Total	42	

Gráfico 1: Sexo da Amostra

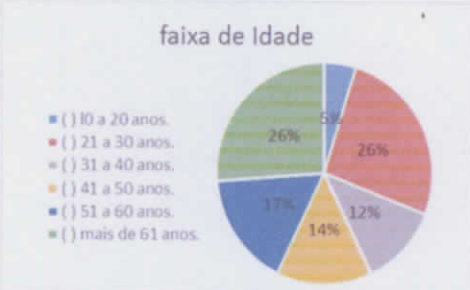
Com este gráfico, se observou que das 42 pessoas entrevistas 55% são do sexo masculino e 45% do sexo feminino.

2- Qual sua faixa de idade.

Tabela 2

Descrição	Quantidade	%
10 a 20 anos	2	5%
21 a 30 anos.	11	26%
31 a 40 anos.	5	12%
41 a 50 anos.	6	14%
51 a 60 anos	7	17%
mais de 61 anos.	11	26%
Total	42	

Gráfico 2: Faixa de Idade



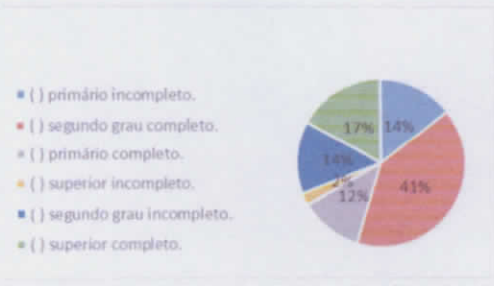
O gráfico apresentou uma predominância de 26% de entrevistados com idade entre 21 a 30 anos, 26% possuem idade superior a 61 anos, 17% entre as idades 51 a 60 anos, 14% entre as idades 41 a 50 anos, 12% entre as idades 31 a 40 anos, 5% entre as idades 10 a 20 anos.

3 - Qual seu grau de escolaridade.

Tabela 3

Descrição	Quantidade	%
Primário incompleto.	6	14%
Segundo grau completo.	17	41%
Primário completo.	5	12%
Superior incompleto.	1	2%
Segundo grau incompleto.	6	14%
Superior completo.	7	17%
Total	42	

Gráfico 3: Grau de Escolaridade



O gráfico demonstrou um percentual maior dos entrevistados com nível do segundo grau completo.

4 - Você pratica exercícios físicos ou esportes.

Tabela 4

Descrição	Quantidade	%
Sim	19	45%
Não	23	55%
Total	42	

Gráfico 4: Exercícios Físicos

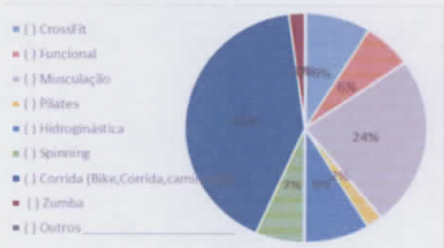
No gráfico, demonstrou que 55% entrevistados não prática exercícios físicos.

5 - Quais destes exercícios físicos você acha interessante.

Tabela 5

Descrição	Quantidade	%
CrossFit .	4	9%
Funcional.	3	6%
Musculação.	11	24%
Pilates	1	2%
Hidroginástica	4	9%
Spinning	3	7%
Corrida (Bike, corrida, caminhada)	19	41%
Zumba	1	2%
Outros	0	0%

Gráfico 5: Exercícios que acha interessante



No gráfico, demonstrou que 41% dos entrevistados tem preferência pela corrida, caminha, 24% por musculação, 9% hidroginástica e Crossfit, 7% Spinning, 6% Funcional, 2% Pilates e Zumba.

6- Qual seu grau de interesse por musculação.

Tabela 6

Descrição	Quantidade	%
Pratico ou já pratiquei	20	48%
Gostaria de praticar.	13	31%
Admiro quem pratica, pouco interesse.	8	19%
Não gosto destas atividades..	1	2%
Total	42	

Gráfico 6: Grau de Interesse por Musculação

Percebeu-se que 48% dos entrevistados, já praticaram ou praticam musculação. Com isto fica evidente que o público para tal modalidade é expressivo.

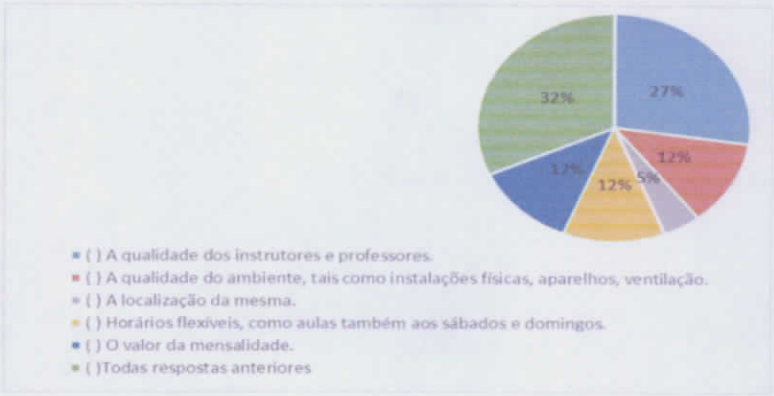
7 - Assinale o(s) fator(es) mais importante no momento de escolha de uma academia de musculação ou ginástica.

Tabela 7

Descrição	Quantidade	%
A qualidade dos instrutores e professores. .	18	27%
A qualidade do ambiente, tais como instalações físicas, aparelhos, ventilação.	8	12%
A localização da mesma.	3	5%
Horários flexíveis, como aulas também aos sábados e domingos.	8	12%
O valor da mensalidade.	8	12%
Todas respostas anteriores	21	32%
Outros	0	0%

No gráfico a seguir, são demonstrados os fatores na escolha de uma academia:

Gráfico 7: Fatores importantes na escolha de uma academia



Este gráfico demonstrou que 32% dos entrevistados ver a escolha de uma academia no contexto geral, porém o fator mais relevante da escolha de uma academia é a qualidade dos instrutores e professores, obtendo 27% da escolha dos entrevistados, 12% se refere no valor da mensalidade e horários flexíveis e qualidade do ambiente e por final 5% refere se na escolha da localização.

8 - Assinale o(s) principal(is) motivo(s) que o levaria a praticar exercícios em uma academia de sua preferência.

Tabela 8

Descrição	Quantidade	%
Apenas para praticar uma atividade física.	1	2%
Ganho de massa muscular	8	12%
Benefício Físico, mental e saudável	30	46%
Emagrecimento.	3	5%
Fortalecimento de músculos e articulações	15	9%
Apenas para se relacionar com as pessoas.	2	3%
Todas respostas anteriores	6	23%
Outros	0	0%

Gráfico 8: Principal motivo levaria a prática de exercícios em uma academia

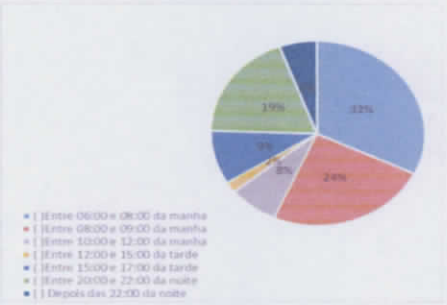
Este gráfico demonstrou que 46% dos entrevistados ver o principal motivo ao praticar exercícios físicos, é o fator do benefícios físicos, mental e saudável.

9 -Em sua opinião qual o melhor horário para a prática de alguma atividade física.

Tabela 9

Descrição	Quantidade	%
Entre 06:00 e 08:00 da manha	17	32%
Entre 08:00 e 09:00 da manha	13	24%
Entre 10:00 e 12:00 da manha	4	8%
Entre 12:00 e 15:00 da tarde	1	2%
Entre 15:00 e 17:00 da tarde	5	9%
Entre 20:00 e 22:00 da noite	10	19%
Depois das 22:00 da noite	3	6%

Gráfico 9: Melhor horário para prática de atividade física



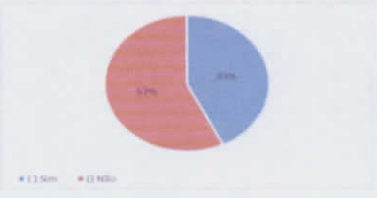
No gráfico, 32% dos entrevistados acham que o melhor horário para a prática de exercícios é das 06:00 as 08h; 24% preferem o horário das 08:00 as 09:00. Pouco mais da metade dos entrevistados, preferem estes horários para prática de exercícios.

10 – Você pratica ou já praticou atividades físicas sem auxílio de um profissional da educação física.

Tabela 10

Descrição	Quantidade	%
Sim	18	43%
Não	24	57%
Total	42	

Gráfico 10: Praticar atividades físicas sem auxílio de um profissional da educação física.

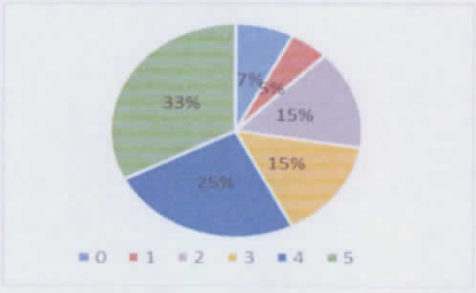


Neste gráfico, existe certo equilíbrio entre as respostas, 57% diz que já praticou exercícios físicos sem auxílio de um profissional de educação física.

11. Qual o grau de importância na pratica atividades físicas de cada um dos valores a seguir .

Tabela 11	0	1	2	3	4	5
Vaidade	3	6	8	6	10	9

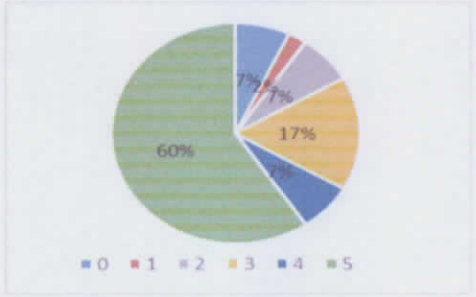
Gráfico 11: Vaidade



Neste gráfico, 33% dos entrevistados praticam atividade física por motivo vaidade, se somarmos as duas maiores porcentagem das respostas, obtemos 58% praticam academia por vaidade.

Tabela 11.1	0	1	2	3	4	5
Disciplina	3	1	3	7	2	26

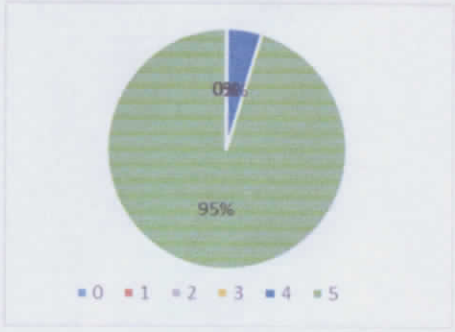
Gráfico 12: Disciplina



Neste gráfico, 60% dos entrevistados praticam atividades físicas devido a orientações medicas e porque eles acham que faz bem para saúde, por isso afirmam que se alto disciplina nesse motivo.

Tabela 11.2	0	1	2	3	4	5
Bem-Estar	0	0	0	0	2	40

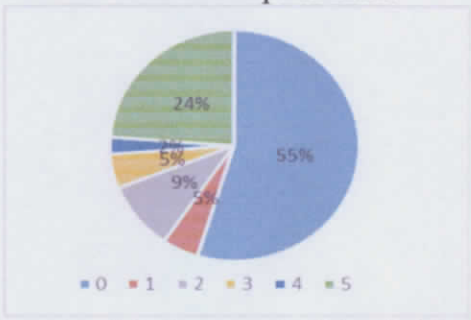
Gráfico 13: Bem-Estar



Neste gráfico, 95% dos entrevistados praticam atividades físicas por conscientização que faz bem para a saúde e bem-estar.

Tabela 11.3	0	1	2	3	4	5
Popularidade	23	2	4	2	1	10

Gráfico 14: Popularidade



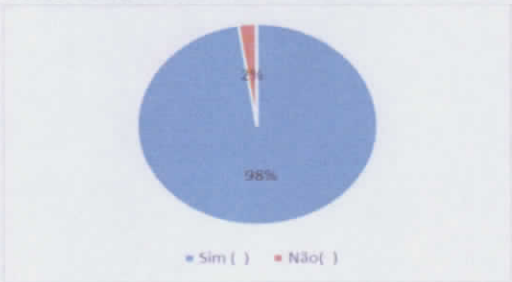
Neste gráfico, 55% dos entrevistados quando foi referido ao grau de importância no valor sugerido de 0 a 5 em relação a praticar exercícios físicos por ter popularidade (status), no gráfico é visível que mais da metade do público entrevistado não se importa com popularidade. E fica mais evidente no público com idade superior a 40 anos.

12 – A ideia de uma academia em um veículo móvel, onde a disponibilidade de se praticar a atividade físicas ao Ar Livre, Além de contar com auxílio de profissionais especializados que estará auxiliando nos treinos de cada aluno. Você Praticaria.

Tabela 12

Descrição	Quantidade	%
Sim	41	98%
Não	01	2%
Total	42	

Gráfico 15: Praticar a atividade físicas ao Ar Livre

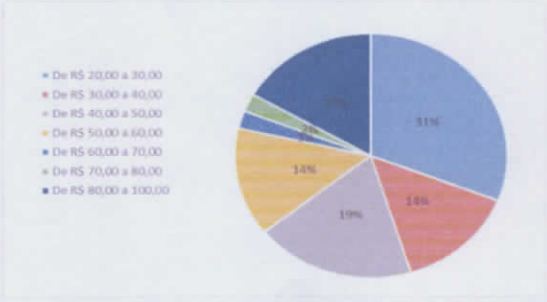


Neste gráfico, 98% dos entrevistados afirmam que praticaria atividades físicas em uma academia ao Ar Livre.

13 – Qual a importância em valor mensal você investiria em praticar atividades físicas em uma academia móvel, sendo que as aulas serias 3 a 5 vezes por semana?

Tabela 13	1	2	3	4	5	6	7
%	31%	14%	19%	14%	3%	2%	17%
Valores Mensalidade	De R$ 20,00 a 30,00	De R$ 30,00 a 40,00	De R$ 40,00 a 50,00	De R$ 50,00 a 60,00	De R$ 60,00 a 70,00	De R$ 70,00 a 80,00	De R$ 80,00 a 100,00

Gráfico 16: Valor da mensalidade

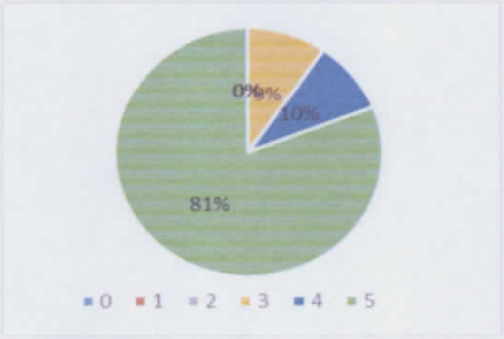


No gráfico, é demonstrado que 31% dos entrevistados pagariam de R$20,00 a R$30,00 reais, 19% de R$40,00 a R$50,00 reais, 17% de R$80,00 a R$100,00 reais, 14% de R$30,00 a R$60,00 reais, 3% de R$60,00 a R$70,00 reais e por último 2% pagaria de R$70,00 a R$80,00 reais.

14 - Qual o grau de confiança você daria para optar em fazer atividades físicas em um modelo de academia móvel?

Tabela 14	1	2	3	4	5
Grau de Confiança	0	0	4	4	
%	0%	0%	9%	10%	81%

Gráfico 16: Grau de Confiança



Neste gráfico, os entrevistados quando foi referido ao grau de importância no valor sugerido de 0 a 5 em relação ao grau de confiança de praticar exercícios físicos em um modelo de academia móvel, 81% deu a nota máxima de confiança.

6. DISCUSSÕES

O projeto das academias ao ar livre disponibilizado por órgãos político e privado é um grande projeto para prevenção da saúde e bem estar, desde que haja um professor presente para auxiliar as pessoas. Caso contrário o problema pode ser relevante, segundo estudo descrito nesse trabalho foi comprovado que a grande maioria das pessoas não sabe utilizar os equipamentos e fazem os mesmos exercícios todos os dias, podendo ocasionar em lesões por excesso de repetição dos mesmos exercícios.

O estudo da pesquisa realizado comprova que a faixa etária de idade das pessoas que frequentam as academias ao Ar Livre, é de pessoas com idade acima de 41 anos, e esse publico tem uma média de escolaridade baixa em relação ao publico de 20 a 39 anos.

A prática de fazer exercícios físicos em relação a faixa etária de idade abre se uma grande preferencia nos exercícios de caminhadas, corridas e ciclismo, para as pessoas com a faixa etária acima de 41 anos, e para, público abaixo de 40 anos, a preferência é nas práticas da musculação.

Dentro de uma analise de escolha por uma academia ou centro de exercícios físicos, a grande maioria do público, se refere a qualidade do professor, nesse caso um dos maiores fatores para se iniciar a pratica de exercícios físicos e a permanência, é a influência da capacidade profissional em lidar com seu cliente. Dentro desse raciocínio é possível um profissional desenvolver um grande trabalho em uma academia ao Ar livre, e esse trabalho fica mais relevante no publico com a faixa de idade acima de 41 anos. Esse público ainda é de pessoas que estão preocupadas em praticar exercícios físicos por conta da prevenção da saúde e bem estar, fica claro que o publico jovem, que frequentam as academias na grande maioria é por conta da vaidade e popularidade.

É possível, através dessa pesquisa, ter uma expectativa de ganho salarial para esse profissional formado dentro das legislações de atuação, ou seja exercendo o Conselho Regional de Educação Física - CREF e autorização municipal para trabalhar nas academias ao ar livre ou em uma academia ao Ar Livre. Nos resultados da pesquisa é possível notar que quando foi referido a uma importância em valor para o profissional atuar no projeto, 31% do público pagaria de R$ 20 a 30 reais, dentro dessa expectativa de valor a opinião ficou mais relevante ao público da faixa etária 40 a 59 anos. Para o público com a idade acima de 60 anos e abaixo de 39 anos, houve um valor muito próximos, sendo que 17% pagariam a

importância de R$ 40 a 50 reais e 19% pagariam de R$ 80,00 a R$ 100,00. Isso fica claro que é possível ter uma renda salarial, se o profissional, seja responsável, preocupado em exercer um bom trabalho onde possibilita que as pessoas adquiram um bom desenvolvimento na saúde e bem estar e no aspecto social.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto da implantação da KOMBIFIT (Academia móvel) para auxiliar as práticas dos exercícios físicos em academias ao ar livre obteve 98% de aprovação das pessoas entrevistadas. O grau de confiança dependeria muito da capacidade do professor de Educação Física.

Como em diversas categorias de trabalhos onde se tem um veículo móvel de suporte as pessoas, segundo a grande maioria da população entrevistadas, eles relatam que gostariam que sente a falta de uma orientação nas práticas de exercícios físicos, e que se prefeitura apoiassem esse tipo de trabalho seria de grande benefício a população com a faixa etária acima de 41 anos.

8. REFERÊNCIAS

ALVES JUNIOR, E. D. **Envelhecimento e vida saudável**. Rio de Janeiro: Apicuri; p. 312, 2009.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's *guidelines for exercise testing and prescription***. *8th ed. Philadelphia: Lippincott* Williams & Wilkins; p. 190-4, 2010.

BRASIL. Decreto lei nº58.065, de 22 de maio de 2012. **Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF,31 DEZ. 1940.Seção 1, p 23911**. Disponível em:< https://governo-sp.jusbrasil.com.br/legislacao/1032051/decreto-58065-12 >. Acesso em: 18 Nov.2018.

COSTA, B. G. G. - Atividade física e uso de equipamentos entre usuários de duas Academias ao Ar Livre - **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Sociedade Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 21, n. 1, 2016.

ESTEVES, J. V. D. C; ANDREATO, L. V.; MORAES, S. M. F. D.; PRATI, A. R. C. **Estilo de vida de praticantes de atividades físicas em academias da terceira idade de Maringá – PR**. Conexões, v. 8, n. 1, 2010.

FERREIRA, M. T. O papel da atividade física na composição corporal de idosos. **Revista Brasileira Ciência Saúde**, v. 1, n. 1,p. 46-52, 2003.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Porto Alegre: Artmed; 1999.

FURTADO, H. L. **Atividade física e envelhecimento**. In: Brasil C, editor. Viver é melhor opção: Envelhecer... faz parte! Rio de Janeiro: Quartet; p. 183-203, 2012.

GARBER, C. E.; BLISSMER, B.; DESCHENES, M. R.; FRANKLIN, B. A.; LAMONTE, M. J.; LEE, I. M. et al. *American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.* ***Medici Sciense Sports & Exercise***, v. 43, n. 7, p. 1334-59, 2011.

KENDALL, F. P. MÚSCULOS: **Provas e funções, com postura e dor**. 2 ed. Barueri: Manole; 2007.

NELSON, M. E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S. N.; DUNCAN, P. W.; JUDGE, J. O.; KING, A. C. et al. *Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.* ***Medicine Sciense Sports & Exercise***, v. 39, n. 8,p. 35-45, 2007.

PAFFENBARGER RS JR, BLAIR SN, LEE IM, HYDE RT. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ 84. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 75-85, 2014.

PALÁCIOS, A. R. O.P.; SALINEIRO, A. P. D. S. B.; NARDI, A. C. F.; ROSANELI, C. F. A concepção do Programa Maringá Saudável, suas ações e resultados. **Divulgação, Saúde Debate**, v. 44, p. 34-40, 2009.

PESCATELLO, L. S.; FRANKLIN, B. A.; FAGARD, R.; FARQUHAR, W. B.; Kelley, G. A.; Ray, C. A. et al. *American College of Sports Medicine position stand. Exercise and hypertension.* ***Medicine Sciense Sports & Exercise***, v. 36, n. 3, p. 33-53, 2004.

SABA, F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academia. São Paulo: Editora as. Manole, 2001.

SEGUIN, R.; NELSON, M. *The benefits of strength training for older adults.* ***Amuary Journal Prevension & Medicine***, v. 25, n. 3, p. 9-141, 2003.

VASAN, R.S.; LARSON, M. G.; LEIP, E. P.; KANNEL, W. B.; LEVY, D. ***Assessment of frequency of progression to hypertension in non-hypertensive participants in the Framingham Heart Study:*** *a cohort study*, p. 358(9294) e 1682-6, 2001. Disponível em:<http://dx.doi.org/10.1016/ S0140-6736(01)06710-1>. Acesso em: 18 Nov.2018.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2001.

QUETIONÁRIO

Este presente questionário faz parte de um trabalho de conclusão de curso Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas Regionais de Avaré (FIRA), cuja função é buscar dados e informações que para um estudo de viabilidade de uma academia móvel de musculação na cidade de Avaré SP. Pedimos então sua colaboração para o preenchimento do mesmo, lembrando que sua participação será de grande ajuda neste trabalho.

1 - Sexo:

( ) Masculino. ( ) Feminino

2 - Qual sua faixa de idade?

( ) 10 a 20 anos.
( ) 21 a 30 anos.
( ) 31 a 40 anos.
( ) 41 a 50 anos.
( ) 51 a 60 anos.
( ) mais de 61 anos.

3 - Qual seu grau de escolaridade?

( ) primário incompleto.
( ) segundo grau completo.
( ) primário completo.
( ) superior incompleto.
( ) segundo grau incompleto.
( ) superior completo.

4 - Você pratica exercícios físicos ou esportes?

( ) Sim ( ) Não.

5 - Quais destes exercícios físicos você acha interessante?

( ) CrossFit	( ) Hidroginástica
( ) Funcional	( ) spinning
( ) Musculação	( ) Corrida (Bike,Corrida,caminhada)
( ) Pilates	( ) Zumba

( ) Outros _____

6 - Qual seu grau de interesse por musculação?

( ) Pratico ou já pratiquei
( ) Gostaria de praticar.
( ) Admiro quem pratica, pouco interesse.
( ) Não gosto destas atividades.

7 - Assinale o(s) fator(es) mais importante no momento de escolha de uma academia de musculação ou ginástica.

( ) A qualidade dos instrutores e professores.
( ) A qualidade do ambiente, tais como instalações físicas, aparelhos, ventilação.
( ) A localização da mesma.
( ) Horários flexíveis, como aulas também aos sábados e domingos.
( ) O valor da mensalidade.
( )Todas respostas anteriores
( ) Outro. Cite_____

8 - Assinale o(s) principal(is) motivo(s) que o levaria a praticar exercícios em uma academia de sua preferência.

( ) Apenas para praticar uma atividade física.
( ) Ganho de massa muscular.
( ) Beneficio Físico, mental e saudável.
( ) Emagrecimento.
( ) Fortalecimento de músculos e articulações.
( ) Apenas para se relacionar com as pessoas.
( ) Todas respostas anteriores
( ) Outro. Cite _____

9 - Em sua opinião qual o melhor horário para a prática de alguma atividade física?

( )Entre 06:00 e 08:00 da manha
( )Entre 08:00 e 09:00 da manha
( )Entre 10:00 e 12:00 da manha
( )Entre 12:00 e 15:00 da tarde
( )Entre 15:00 e 17:00 da tarde
( )Entre 20:00 e 22:00 da noite
( ) Depois das 22:00 da noite

10 - Você pratica ou já praticou atividades físicas sem auxílio de um profissional da educação física?

( ) Sim ( ) Não

11. Qual o grau de importância na pratica atividades físicas de cada um dos valores a seguir?

	1	2	3	4	5
Vaidade					
Disciplina					
Bem-Estar					
Popularidade					

12 - A ideia de uma academia em um veículo móvel, onde a disponibilidade de se praticar a atividade físicas ao Ar Livre, Além de contar com auxílio de profissionais especializados que estará auxiliando nos treinos de cada aluno. Você Praticaria?

Sim ( ) Não ( )

13 - Qual a importância em valor mensal você investiria em praticar atividades físicas em uma academia móvel, sendo que as aulas serias 3 a 5 vezes por semana?

	1	2	3	4	5	6	7
Valores Mensalidade	De R$ 20,00 a 30,00	De R$ 30,00 a 40,00	De R$ 40,00 a 50,00	De R$ 50,00 a 60,00	De R$ 60,00 a 70,00	De R$ 70,00 a 80,00	De R$ 80,00 a 100,00

14 - Qual o grau de confiança você daria para optar em fazer atividades físicas em um modelo de academia móvel?

	1	2	3	4	5
Grau de Confiança					