

ACADEMIA AO AR LIVRE: AMPLIANDO POSSIBILIDADES

MILAINI LORENA GONÇALVES

REGIANE CRISTINA DUARTE

Universidade Estadual de Santa Cruz- UESC Ilhéus-BA

milaini_goncalves@hotmail.com

RESUMO

A falta de atividade física é o maior problema de saúde do século 21. Para tanto surgem às academias ao ar livre com a proposta de promover uma melhora na qualidade de vida da população de todas as idades, através da atividade física. Apesar desta ser a grande “ideologia” as publicações direcionam as academias ao ar livre praticamente para a terceira idade. Assim, o objetivo deste artigo foi identificar possibilidades numa visão global das atividades físicas ao ar livre especificamente as academias ao ar livre na literatura nos últimos 10 anos. Metodologicamente foi realizada uma revisão sistemática das melhores fontes de dados internacionais. Concluímos que as propostas é associar mudança de hábitos com um novo ambiente para a prática de atividade física. Porque encontramos nas leituras de artigos dos últimos 10 anos que atividade física ao ar livre e academias ao ar livre promovem uma longevidade das intervenções. Além de ser mais atrativa e proporcionar aos praticantes os mesmos benefícios do que as atividades em ambientes fechados. E o único entrave seria o custo, mas o gasto com as instalações comparado com gastos com saúde pública são irrisórios sem contar o número de beneficiados que podem usufruir do espaço no dia horário que melhor lhe convier.

Palavras chaves: academia ao ar livre, atividade física, saúde.

INTRODUÇÃO

A falta de atividade física é o maior problema de saúde do século 21. Para tanto surgem as academias ao ar livre com a proposta de promover uma melhora na qualidade de vida da população de todas as idades, através da atividade física. Apesar desta ser a grande “ideologia” as publicações direcionam as academias ao ar livre praticamente para a terceira idade. Partindo desta lógica este artigo pretende apresentar de uma forma bem sucinta pesquisas que contrariam este direcionamento e completa apresentando possibilidades e superações as quais podem identificar a importância destas academias a outros públicos alvo, além da terceira idade.

Assim, o objetivo deste artigo foi identificar possibilidades numa visão global das atividades físicas ao ar livre especificamente as academias ao ar livre na literatura nos últimos 10 anos. Contribuindo com relatos e orientações para uma retirada da população do sedentarismo, ampliar a visão de público beneficiado e conseqüentemente retirar as academias ao ar livre da subutilização.

METODOLOGIA

Metodologicamente foi realizada uma revisão sistemática com as seguintes fontes de dados: Medline, Scielo, Sportdiscus, Scopus e Google Acadêmico (tabela 1). Pesquisas na Internet (Web) relevantes, pesquisas de revistas relevantes, e as listas de referência dos artigos incluídos e outros artigos de revisão identificados pertinentes com o artigo. Para fins de delimitação o critério de exclusão incluiu artigos que não fossem considerados do domínio da Educação Física e artigos em idiomas que não o português, inglês, espanhol e francês.

Tabela 1. Número de artigos do Base de Dados após critério de exclusão

Base de dados Palavra chaves	⇒ ⇄	Scopus	Medline	SciELO	Sportdiscus	Google acadêmico
outdoor + physicalactivity		43	14	02	00	69
health + physicalactivity		11	20	602	44	111
outdoorgym+ health		05	04	00	01	136
environments + physicalactivity		120	46	42	28	652
diseases + physicalactivity		64	24	148	52	1050

Para uma melhor formatação após uma leitura ampla das publicações subdividimos o artigo em 04 (quatro) itens risco social, barreiras, ambientes, saúde contrapondo ao item base academia ao ar livre.

Risco Social X Academia ao Ar Livre

Dados da vigilância indicam a prevalência de comportamentos de risco à saúde, como lesões relacionadas à violência, comportamento sexual, uso de substâncias ilícitas e até mesmo comportamento suicida associado a inatividade física. Dados estes levantados objetivando alternativas e soluções que possam reverter tais comportamentos e promover a vida saudável. Tudo isso praticamente nos remete a população com risco social que apresentam-se mais propensos a relatar múltiplos comportamentos de risco nos dias atuais.

Configurações como estas dificulta o acesso e o alcance a este grupo populacional, assim a existência de academias ao ar livre nos municípios oferece uma oportunidade única a este público. O fato é que a existência a estes espaços democráticos (academias ao ar livre) possibilita intervenções objetivando diminuir a prevalência de comportamento de risco e consequentemente promover qualidade de vida.

Prova da viabilidade desta associação risco social e atividade física estão em alguns programas que já foram implementados no Brasil e no mundo. Estes programas foram avaliados com ou sem inatividade física e obtiveram êxito na transformação comportamental. Outro fato importante que virá a contribuir na transformação é associar pesquisas práticas com comportamentos de risco à saúde como prioritárias, ou seja, fazer uma forte ligação à riscos imediatos para a saúde. Na literatura já existem os primeiros registros sobre riscos sociais significativos e imediatos para a saúde, tais como diabetes mellitus com sobrepeso e obesidade, ou consequências para a saúde a longo prazo que incluam doenças cardiovasculares, câncer e diabetes tipo 2, sobrepeso e obesidade.

A questão então seria tornar viável a implementação de espaços ao ar livre de equipamentos de ginástica que seja acessível a este público. Questão descartada, pois a proliferação das mesmas é uma epidemia junto a prefeituras das cidades brasileiras. É claro que a avaliação dos efeitos deste tipo de intervenção para este público alvo também deve ser realizada semelhante as atividades em ambientes fechados porém com “Screening” maior além de objetivos mais amplos.

Portanto, as academias ao ar livre se apresentam com uma alternativa clara, fácil e viável. Atende a um grande e crescente número de etnias e pessoas de diferentes situações econômicas por envolver-se em múltiplos comportamentos de risco à saúde, com graves consequências e muitas vezes com risco de vida. Assim, acreditamos que este tipo de público pode e deve ser prestigiado com as academias nas praças e bairros dos municípios. Proporcionando assim aumento do bem-estar e qualidade de vida baseada nos princípios de que a prática de atividade física atende a mais uma necessidade social pela acessibilidade e respeito a sustentabilidade.

Barreiras X Academia ao Ar Livre

O processo da globalização trouxe consigo inevitáveis transformações no cotidiano das pessoas, sobretudo após as marcantes transições epidemiológicas. Mesmo com os comprovados e divulgados benefícios da atividade física como melhora de flexibilidade, coordenação neuromuscular, entre outras capacidades físicas ainda existem barreiras para a sua prática.

As barreiras mais comuns são: custo, a falta de consciência da importância da atividade física local, nenhum meio de transporte para chegar a uma unidade de exercício, não saber como exercitar, e não saber onde exercitar. Outros estudos relataram que o estado de saúde pode influenciar a capacidade de uma pessoa para participar de atividade física, porque certas resistências podem estar associadas com deficiências (por exemplo, paralisia ou perda de visão). As deficiências podem limitar ou restringir um indivíduo a executar vários tipos de atividade física. Além das barreiras comuns e da deficiência é importante alterar o comportamento com teorias associadas com a mudança de comportamento (ou seja, teorias sociais, cognitiva e/ou do comportamento planejado). Num breve relato o que se tem é uma necessidade urgente de melhor compreender que barreiras para superá-las, a fim de promover eficazmente um aumento na atividade física nas academias ao ar livre.

Fica por assim reduzido a duas barreiras primárias a serem superadas, comprovada a partir desta revisão: o não saber exercitar e o não saber onde praticar os exercícios. Seja em ambientes internos ou externos com praças e espaços onde aparelhos caracterizam as academias ao ar livre. Não fugindo do propósito deste artigo privilegiamos ambientes externos justamente porque acreditamos que o formato por si só reduz barreiras e proporciona, mesmo que de forma indireta, a prática de atividade física. Aproveito a oportunidade, para convocar acadêmicos e profissionais a Educação Física a superar “o não saber exercitar”.

Ambiente X Academia ao Ar Livre

Pesquisas relatam que o exercício no ambiente natural pode ajudar no tratamento de doenças. Em 2009 segundo um diretor médico na Inglaterra, indivíduos regularmente ativos tem menor necessidade de tratamento para depressão leve a moderada, portanto diminuem o uso de antidepressivos (atividade física praticada pelo menos cinco vezes por semana, Chief Medical Officer (2004).

Pesquisas também comparam o exercício dentro de casa e/ou ambientes internos e ambientes externos também denominados de ambientes naturais. Dentre as conclusões exercitar em ambientes naturais pode estar associada com sentimentos de revitalização e engajamento positivo, diminuição da tensão, confusão, raiva e depressão, e aumento da energia. Entretanto, os outros estudos sugerem que os sentimento de tranqüilidade pode ser diminuído após o exercício ao ar livre. Outro fato destaca que os participantes relataram maior satisfação com a atividade ao ar livre e declararam uma maior intenção de repetir a atividade em uma data posterior.

A hipótese de que há efeitos benéficos adicionais obtidos pelo desempenho de atividades físicas ao ar livre parte de que os ambientes naturais são muito atraentes e tem gerado um interesse considerável. Esta avaliação tem mostrado alguns efeitos promissores sobre auto-relato devem-estar imediatamente após o exercício na natureza que não são vistos seguindo os mesmos exercícios dentro de casa, ou seja, em ambientes fechados.

Complementando as pesquisas anteriormente citadas o relatório, “Be Active BeHealthy”, publicado em 2009, destaca a importância de espaços verdes e alta qualidade na promoção da atividade física dentro destes espaços verdes. Além disso, uma pesquisa realizada em oito cidades europeias em 2005 concluiu que as pessoas que vivem em áreas com altos níveis de vegetação são três vezes mais propensas a ser fisicamente ativo e 40% menos propensas a ter excesso de peso ou obesos.

Saúde X Academia ao Ar Livre

As estatísticas são horríveis quando se refere sobre o fato de que doença e atividades físicas estão em lados opostos na linha da vida. Isso tende a aumentar e tornar-se cada vez mais prevalente, a menos que algo seja feito.

Pesquisa de Saúde na Inglaterra em 2008 estabeleceu que só 40% dos homens e 28% das mulheres atendem atualmente níveis recomendados de atividade (mínimo de 30 min de moderada de exercícios cinco vezes por semana). Atividade física insuficiente cria vulnerabilidades adicionais para tipos de câncer, doenças do coração, acidente vascular cerebral, diabetes e deficiência mental e física e pode ser responsável por 1,9 milhões de mortes em todo o mundo anualmente.

Relatos de benefícios da atividade física associados à saúde são diversos e a cada ano mais descobertas e mais relações benéficas são publicadas. Pessoas com alto risco de desenvolver diabetes previnem o início da doença com um estilo de vida saudável comparado com medicação (Diabetes Prevention Program Research Group, 2002). Assim ser ativo, ou seja, exercitar-se durante 4 h ou mais por semana irá ajudar a perder peso e reduzir a pressão arterial principalmente as que estão acima do peso.

Para ajudar a reduzir a carga de doenças crônicas e morbidade devido a um estilo de vida sedentário, as intervenções são necessárias e eficazes no aumento da atividade física da população em geral. Motivar indivíduos a passar o tempo participando de atividades ao ar livre nas academias é a sugestão viável, de baixo custo e democrática que este artigo pretende deixar como legado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No século passado a prática de atividade física era praticamente renegada. Isto estava provavelmente associado com o baixo número de participantes que trabalhavam e uma maioria de desempregados ou aposentados. Outros itens incluem falta de interesse, dificuldade de executar um exercício, os pensamentos “exercício não vai melhorar a minha condição”, “sou velho demais para exercitar” e responsabilidades do trabalho me impede de exercitar. Nunca esquecendo da questão socioeconômica e cultural que também impedia a prática de atividades físicas, fora a preocupação com a saúde.

Então a pergunta seria: Como podemos motivar a população a se tornar mais ativo consciente da saúde, e beneficiado com a sensação de bem-estar além de melhorar a sua saúde ?

A resposta proposta neste artigo é associar mudança de hábitos com um novo ambiente para a prática de atividade física. Porque encontramos nas leituras de artigos dos últimos 10 anos que academias ao ar livre promovem uma longevidade das intervenções de atividade física. É mais atrativa, proporciona os mesmos benefícios do que as atividades em ambientes fechados. O gasto com as instalações comparado com gastos com saúde pública são irrisórios fora o número de beneficiados que podem usufruir do espaço.

O constante processo de informatização da “era moderna”, tem auxiliado nas mudanças nos hábitos de vida da humanidade, prevenção e promoção como de reabilitação da saúde ganham importância. Fora o acesso a conhecimentos nas áreas científicas, em especial da Educação Física e Esportes, o que torna a busca por atividade física voluntária maior a cada dia.

Assim acreditamos que o grande fator que resume as possibilidades e conseqüências da academias ao ar livre é a motivação da população e de profissionais de educação física. Pois ficou claro que academia ao ar livre é um bem que beneficia independente de idade, sexo, raça, escolaridade, renda, ocupação e tamanho da comunidade. A partir de evidências já citadas neste artigo as academias ao ar livre existentes e que ainda serão implantadas podem e devem sofrer modificações sobre instalação, manutenção além de haver intervenções para evitar barreiras a sua prática.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

*JAMES H. RIMMER, KELLY HSIEH, BENJAMIN C. GRAHAM, M.S., BEN S. GERBER, M.D., AND JENNIFER A. GRAY-STANLEY. Barrier Removal in Increasing Physical Activity Levels in Obese African American Women with Disabilities. *Journal of Women's Health*. Volume 19, Number 10, 2010.

*KATHERINE J.ASHBULLBY, SABINEPAHL, PAULWEBLEY, MATHEW P.WHITE. The beach as a setting for families' health promotion: A qualitative study with parents and children living in coastal regions in Southwest England. *Health & Place* 23. 2013.

*MARTHA Y. KUBIK, LESLIE LYTLE, JAYNE A. FULKERSON. Physical Activity, Dietary Practices, and Other Health Behaviors of At-Risk Youth Attending Alternative High Schools. *Journal of School Health*, Vol. 74, No. 4. April 2004.

*The Blue Gym: Health and wellbeing from our coasts. Editorial. *Marine Pollution Bulletin* 58. 947–948. 2009.

*THOMAS STEPHENS, DAVID R. JACOBS, Jr., CRAIG C. WHITE, A Descriptive Epidemiology of Leisure-Time Physical Activity. *Public Health Reports*. March-April, Vol. 100, No. 2. 1985.

*WEBER-NEWTN, F. Landscapes of London 2012: 'adiZones' and the production of (corporate) Olympic space. *Contemporary Social Science*. 2013.

*J. THOMPSON COON, K. BODDY, K. STEIN, R. WHEAR, J. BARTON, AND M. H. DEPLEDGE. Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environ. Sci. Technol.*, 45, 1761–1772. 2011.

*JENNIFER K. WESELY and EMILY GAARDER. The Gendered "Nature" of the Urban Outdoors: Women Negotiating Fear of Violence. *Gender & Society*. 18: 645. 2004.