

PERFIL DOS USUÁRIOS DAS ACADEMIAS POPULARES AO AR LIVRE

Grasiela Cristina de Paiva¹
 Mônica Teodora da Silva Pereira¹
 Rafael de Oliveira Ildefonso¹
 Aline Aparecida Garcia¹
 Marcos Souza dos Santos¹
 José Machado¹
 Marcos Daniel Motta Drummond^{1,2,3,4}

¹Grupo de estudos e pesquisa da Faculdade Pitágoras – Betim/MG

²Laboratório de Avaliação da Carga (LAC)

³Escola de Educação Física Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO)

⁴Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte/MG

RESUMO

A prática regular de atividade física tornou-se uma das estratégias para promoção de saúde no Brasil, sendo considerado um fator determinante para um estilo de vida saudável. Assim, foram criados espaços e eventos específicos para incentivarem a prática de exercícios físicos regulares, entre eles as academias populares ao ar livre (praças). O presente estudo objetivou identificar o perfil dos usuários das academias populares da cidade de Betim/MG. Os dados foram coletados nas 6 regiões da cidade, sendo entrevistados 240 usuários, 50,9% homens e 49,1% mulheres. O método utilizado foi do tipo observacional descritivo e transversal, sendo registrada a faixa etária, o número de idosos, pessoas com Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), a frequência semanal e os objetivos dos usuários deste programa de saúde pública. A idade média dos usuários foi de $40,1 \pm 18,9$ anos, sendo 16,3% idosos. Do total de usuários 39,2% relatam possuir DCNT. Os resultados também apontaram que 39,6% desejam manter a saúde, 17,1% emagrecer, 39,2% minimizar os sintomas e valores de referência de DCNT, 2,9% buscam lazer e bem estar, 6,7% condicionamento físico e 10,0% estética. Nenhuma das academias visitadas possuía acompanhamento profissional. Concluiu-se que os principais objetivos dos usuários das academias da cidade estão relacionados à saúde, o que está em conformidade às principais metas deste programa de saúde pública.

Palavras-chave: Academias Populares. Políticas Públicas. Exercício Físico.

PROFILES OF USERS OF THE POPULAR GYMS

ABSTRACT

The regular practice of physical activity has become one of the strategies for health promotion in Brazil and is considered an important factor for a healthy lifestyle. Thus, specific places and events were created to encourage the practice of regular exercise, including the popular gyms located in squares. This study aimed to identify the profile of users of the popular gyms city of Betim/MG. Data was collected in six regions of the city and were interviewed 240 users, 50.9% men and 49.1% women. The method used was transversal and observational descriptive. Were recorded the age of the users, the number of elderly, subjects with Noncommunicable Diseases (NCD), the weekly frequency and the objectives in the practice of regular exercise in the popular gyms. The average age was 40.1 ± 18.9 years (16.3% elderly). The results demonstrated that 39.2% reported NCD. The results also showed that 39.6% aims to maintain health, 17.1% aims weight loss, 39.2% minimize symptoms of NCD, 2.9% leisure and wellness and 6.7% aims fitness and 10.0% aesthetics. None of the gyms visited has professional support. It was concluded that the main objectives of users of the popular gyms are related to health, which is in accordance to the main goals of this public health program.

Keywords: Popular gyms. Public health program. Physical activity.

INTRODUÇÃO

A participação em atividades físicas regulares, aliada a uma alimentação balanceada e equilibrada, pode reduzir o risco de diversas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (SILVA, SILVA e AMORIM, 2012). Entretanto, mesmo com a globalização dos conhecimentos sobre os benefícios da atividade física, ainda há crescimento na prevalência de sedentarismo em países desenvolvidos e em desenvolvimento, independente do gênero, idade, nível socioeconômico e educacional (SILVA, SILVA e AMORIM, 2012; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002).

O termo saúde possui um conceito amplo, extrapolando o enfoque da ausência de doenças, sendo considerada uma condição de bem estar físico, mental e social (BUSS e PELLEGRINI FILHO, 2007). Uma vez que a atividade física pode ser promotora do bem estar nestes três âmbitos, a sua prescrição para promoção de saúde é valiosa. Assim, a Organização Mundial de Saúde (OMS) incluiu a prática regular de atividades físicas em sua lista de prioridades (OMS, 2001).

A prática regular de atividade física tornou-se uma das estratégias para promoção de saúde no Brasil, sendo considerado um fator determinante para um estilo de vida saudável (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002; CODOGNO *et al.*, 2012). Então, foram criados específicos programas de intervenção, que segundo Figueira Junior e Ceschini (2000), buscaram aumentar o conhecimento da população acerca dos benefícios de um estilo de vida saudável e consequentemente da participação regular em atividades físicas. Porém, grande parte da população não tem acesso a lugares privados para a realização de atividades físicas (SILVA, SILVA e AMORIM, 2012), restando assim apenas a opção de realizar atividades físicas em espaços públicos. Portanto, más condições estruturais públicas e falta de acompanhamentos profissionais específicos, podem ser determinantes para aumentar o número de sedentários, ou tornar ineficiente a prática regular de atividades físicas em relação aos objetivos direcionados à saúde (COSTA *et al.*, 2003). Frente a isso, com o desenvolvimento das políticas públicas voltadas para a atividade física, foram criados espaços e eventos específicos para incentivarem a prática de exercícios físicos regulares e orientar as pessoas sobre os seus benefícios para a saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002). Assim, em diversas cidades brasileiras algumas praças possuem espaço específico para praticar atividades físicas, denominados “Academia Popular ao Ar Livre” ou “Academia da Terceira Idade (ATI)”. As academias populares estão presentes em mais de 2.000 municípios, conforme registros feitos até o ano de 2013 (SALIN, 2013). Nestes locais, a população pode contar com o acesso fácil e gratuito a equipamentos específicos para a prática de exercícios físicos, além da presença de educadores físicos, que são os profissionais adequados para orientarem a prática esportiva (SILVA, SILVA e AMORIM, 2012).

Nas Academias Populares ao Ar Livre os aparelhos foram criados para atender principalmente aos idosos, mas é comum a presença de pessoas de todas as faixas etárias, inclusive adolescentes (recomendado para idade superior a 12 anos) (SMELJ, 2014). Em 2010, o Programa Movimenta Betim instituiu a Academia Popular para Todos, com o seguinte objetivo: “estimular, orientar e apoiar a prática de atividades físicas e de lazer em local adequado, com a devida orientação, entre os jovens e a população em geral, melhorando a saúde e evitando problemas cardíacos, de obesidade e várias outras doenças” (BETIM, Lei 5011/2010). Em 2011, sob a denominação de “Academia Esporte na Praça”, este programa, que contaria com acompanhamento de profissionais de educação física e fisioterapeutas, foram estendidos a diversas praças públicas (PORTAL BETIM, 2011). A identificação do perfil dos usuários destas academias é importante para o processo de implementação e avaliação da eficiência deste programa de saúde pública. Tais dados podem também fornecer informações importantes para outros programas similares de saúde pública em diversos municípios brasileiros. Portanto, o presente estudo objetivou identificar o perfil dos usuários das academias populares da cidade de Betim/MG.

MÉTODOS

O método utilizado neste estudo foi do tipo observacional descritivo e transversal. Para identificação do perfil dos usuários das academias populares ao ar livre da cidade de Betim/MG foram realizadas entrevistas estruturadas, com questões adaptadas do questionário utilizado no estudo de Hallal *et al.*, (2010). Os usuários entrevistados foram questionados sobre os objetivos de cada um ao praticar regularmente

atividades físicas nas academias populares ao ar livre e também sobre possuírem uma ou mais Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) oficialmente diagnosticadas. Também foram realizadas perguntas sobre a frequência semanal de prática de atividades físicas nas academias populares ao ar livre e o tempo a qual são usuários destas academias. Além dos questionamentos foram registradas informações pessoais dos usuários entrevistados: gênero e idade. Também foi registrada a presença do profissional de Educação física e número total de usuários, sendo estratificados pelos turnos frequentados e por média de usuários por academia visitada. Foram entrevistadas pessoas maiores de 18 anos. Após receberem as informações sobre o estudo e o seu objetivo, os voluntários assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido concordando com a sua participação. Foram entrevistadas 240 pessoas, o que representou a totalidade de frequentadores dos locais de coleta, no período da sua realização, uma vez que não ocorreram recusas em participar do estudo e presença de menores de 18 anos.

A coleta de dados foi realizada por meio de visitas às praças que possuíam academia popular ao ar livre nas seis regiões da cidade de Betim/MG, nos bairros PTB, Imbiruçu, Niterói, Centro, Citrolândia e Vianópolis, sendo, portanto um representante de cada uma das regiões da cidade (centro e periferia). Os locais visitados, representantes de cada área, foram determinados de acordo com a sua data de implantação, sendo investigados aqueles que apresentavam maior tempo de funcionamento. Tal seleção evitou a investigação em um possível período de adequação inicial de implantação. As visitas ocorreram entre o período de 6h00min e 22h00min, abrangendo todo esse período. Assim, foram investigados todos os turnos de frequência dos usuários: manhã, tarde e noite. Inicialmente, foi necessário identificar, mapear e escolher as praças, o que ocorreu a partir do registro disponível no site da Secretária de Esportes da cidade de Betim/MG. A coleta foi realizada de segunda a sexta feira, entre os meses de maio e junho de 2014. Esta opção foi adotada com o objetivo de contemplar diferentes perfis de usuários. As entrevistas foram realizadas pelos autores deste estudo.

Para tabulação e análise estatística dos dados foi utilizado o aplicativo Microsoft Excel® (versão 2013). Além da estatística inferencial, foi realizada a análise descritiva dos dados.

RESULTADOS

Foram entrevistados 240 usuários, sendo 50,9% homens e 49,1% mulheres, o que representou a totalidade das pessoas que frequentaram as academias visitadas no período de realização do presente estudo. A faixa etária média dos usuários no programa foi de $44,3 \pm 15,3$ anos, sendo 16,3% de pessoas idosas, ou seja, com idade ≥ 60 anos.

A média de frequentadores diários por academia visitada foi de $40 \pm 18,9$ frequentadores. Com relação à presença do profissional de Educação Física, durante as visitas nenhuma academia investigada possuía qualquer supervisão profissional.

Em relação às DCNT, 39,2% dos usuários alegaram possuir uma ou mais doenças. Entre as mais comuns, destacam-se diabetes, hipertensão, dislipidemia e obesidade. Também foram citadas: doenças respiratórias (asma e bronquite), osteoporose e lupus. Não foi mencionado nenhum caso de câncer entre doenças relatadas pelos entrevistados. Estes resultados podem ser visualizados na tabela 1.

Tabela 1. Doenças crônicas não transmissíveis apresentadas (relatadas) pelos usuários das Academias Populares da cidade de Betim/MG.

Doenças crônicas não transmissíveis	%
Hipertensão	27,5
Diabetes	16,2
Dislipidemia	13,8
Obesidade	11,1
Doenças respiratórias	2,3
Osteoporose	1,9
Lupus	0,8

O tempo médio registrado em que os entrevistados são usuários das academias populares ao ar livre foi de $11,5 \pm 9,0$ meses. Quando diferenciado entre as regiões, as médias foram: Centro $12,1 \pm 7,9$ meses; Imbiruçu $12,3 \pm 10,1$ meses; Niterói $8,6 \pm 4,6$ meses; PTB $11,2 \pm 10,0$ meses; Vianópolis $5,7 \pm 2,3$ meses e Citrolândia $8,2 \pm 4,6$ meses.

A frequência semanal de prática de atividade física nas academias foi $4,1 \pm 1,3$ treinos por semana. Os turnos mais procurados para a prática de atividade física foram manhã (49,5%) e noite (44,7%). No turno da tarde foi registrada a frequência de apenas 5,8% dos usuários. Os resultados também indicaram que a maioria dos idosos frequentam as academias populares ao ar livre no turno da manhã (76,9%).

Sobre os objetivos individuais, as maiorias dos usuários entrevistados querem manter a saúde ou adequar os indicadores das DCNT. Em seguida foram relatados os objetivos de redução da massa corporal/gorda (emagrecimento), melhora estética, condicionamento físico e, por último, lazer (bem estar), respectivamente. Estes resultados podem ser visualizados na tabela 2.

Tabela 2. Objetivos dos usuários das Academias Populares da cidade de Betim/MG.

Objetivos	%
Manutenção da saúde	39,6
Adequação dos indicadores de DCNT	39,2
Redução da massa corporal/emagrecer	17,1
Estética	10,0
Condicionamento	6,7
Lazer, bem estar	2,9

DCNT: Doenças crônicas não transmissíveis.

DISCUSSÃO

O presente estudo investigou o perfil dos usuários das academias populares da cidade de Betim/MG, o que pode contribuir para o processo de avaliação deste programa de incentivo a prática de atividades físicas, além de poder auxiliar no estabelecimento de ações de saúde pública, ligadas as academias populares. Tais benefícios podem ser estendidos a outros municípios e programas de saúde pública, ligados à prática regular de atividades físicas.

Neste estudo, 50,9% dos usuários são homens, enquanto 49,1% são mulheres. Em relação à prevalência de homens nas atividades físicas, segundo Codogno *et al.*, (2012) eles são estimulados para a prática de atividade física desde a infância, o que pode justificar tais resultados. Entretanto, ao contrário dos achados do presente estudo, Néri (2007) aponta que as mulheres são maioria na prática regular de atividades físicas entre os idosos. Uma vez que a faixa etária média do presente estudo aponta a que a maioria dos usuários dos locais visitados são adultos não idosos, o que pode justificar a diferença observada. O estudo de Hallal *et al.* (2010) aponta a baixa participação dos homens nos programas de saúde pública por meio da prática regular de exercícios físicos, pois segundo esses autores as atividades oferecidas são mais atrativas ao público feminino. O estudo de Reza e Nogueira (2008) justifica que a predominância das mulheres nos programas de promoção da saúde por meio da atividade física está associada ao tempo disponível que algumas possuem, por realizarem predominantemente tarefas domésticas.

Como apenas 16,3% dos frequentadores são idosos, as academias inicialmente idealizadas e adequadas para a população idosa, é frequentada, em sua maioria, por faixas etárias mais jovens. Segundo Mazo (2013), os benefícios gerados por essas academias contribuem principalmente para a promoção de saúde da população idosa. Tal afirmação é corroborada por Kura *et al.*, (2004), que aponta a inclusão em um programa de exercício físico regular pode reduzir sintomas ou prevenir DCNT associadas ao envelhecimento. Então, a prática de atividades nestas academias, por adultos mais jovens, pode não trazer

os benefícios esperados, já que a resistência imposta nos exercícios, entre outros parâmetros do treinamento, não foram idealizados e adequados a esta faixa etária. Os resultados também indicaram que os idosos são mais frequentes no turno da manhã, o que indica a necessidade de ações voltadas para essa faixa etária especialmente neste turno. Diversas academias populares ao ar livre são instituídas como ATI (SALIN, 2013), ou seja, direcionadas aos idosos, podendo assim ser subutilizadas durante os turnos da tarde e noite, ou ineficientes quando frequentada por jovens e adultos nesses períodos. Estes aspectos apontam a necessidade de estabelecimento de estratégias para adequação das academias ao ar livre para diferentes faixas etárias, seja em relação aos equipamentos, ou até mesmo especialização dos profissionais envolvidos na prescrição e acompanhamento das atividades físicas realizadas.

As DCNT representam um dos principais desafios de saúde e ameaçam a qualidade de vida de milhões de pessoas, além de causar grande impacto socioeconômico (PAES, FONTBONNE e CESSÉ, 2011). Dos usuários entrevistados, 39,2% apresentam os sintomas de uma ou mais DCNT. A hipertensão, neste estudo, apresentou o maior índice, com 27,5% entre as DCNT relatadas pelos usuários. Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2010), a hipertensão é o principal fator de complicações cardiovasculares, atingindo 25% da população adulta brasileira e mais de 50% da população a partir dos 60 anos, o que corrobora os resultados obtidos no presente estudo. Barroso *et al.*, (2008) indicam a atividade física como uma eficiente forma de tratamento não medicamentoso principalmente para hipertensão nível I. As outras doenças que apresentaram valores acima de 10% foram diabetes, dislipidemia e obesidade, que junto à hipertensão formam o grupo da síndrome metabólica (CIOLAC e GUIMARÃES, 2004). A prática regular de atividades físicas está relacionada à adequação dos indicadores dessa síndrome, seja de forma direta ou indireta (CIOLAC e GUIMARÃES, 2004). Tais considerações apontam para a necessidade de direcionamento dos parâmetros do treinamento nas academias populares, para possível tratamento não medicamentoso ou prevenção destas DCNT. Ainda, nas academias populares ao ar livre, ações de conscientização e informação a respeito dessas doenças podem ser enfatizadas.

Entre os objetivos relatados pelos usuários entrevistados, emagrecer foi o fator preocupante para 17,1% dos usuários, que afirmaram a necessidade de mais atividade física para evitar a obesidade e manter a saúde. Isto ratifica as perspectivas da ciência da saúde que enfatiza cada vez mais a inserção das atividades físicas nos programas de controle da obesidade e consequentemente de promoção da saúde, em âmbito mundial (MONTEIRO e FARO, 2006). A qualidade de vida e o bem-estar das pessoas estão relacionados às suas atividades diárias, satisfação com a vida ou o bem estar social (FLECK, 2000). Entretanto, dos entrevistados, apenas 2,9% frequentam as academias populares buscando o lazer e o bem estar. O condicionamento físico proporciona aos seus adeptos a melhoria e manutenção das capacidades físicas gerais (força, resistência, flexibilidade, agilidade, coordenação motora), prevenção e reabilitação de doenças, além de interferir positivamente na saúde mental da pessoa (FARIA JÚNIOR, 1991; MATSUDO, MATSUDO e BARROS NETO, 2000). A melhora destes aspectos leva a melhora na saúde e na qualidade de vida dos praticantes regulares de atividades físicas (MATSUDO, MATSUDO e BARROS NETO, 2000). Dos usuários entrevistados, apenas 6,7% almeja melhorar a saúde e a qualidade de vida pelo condicionamento físico, o que sugere baixa informação sobre os benefícios da prática regular de atividades físicas na saúde e qualidade de vida. Isto indica a necessidade de ações informativas aos usuários das academias populares, assim como para população em geral. A adesão à prática de atividades físicas para manter e/ou adquirir melhor estética corporal, foi o objetivo de 10,0% dos entrevistados. De acordo com Godoy (2002), é grande o interesse e a preocupação pela aceitação social por meio da estética corporal, ou vontade de fazer parte de um grupo já consagrado pelo culto ao corpo. Segundo esses autores, a mídia contribui para o aumento na procura pelas academias para manter/adquirir a estética corporal considerada modelo de beleza. A princípio esse é um objetivo secundário dos programas das academias populares, pois os objetivos principais estão relacionados à saúde das pessoas.

Os resultados também indicaram a ausência de profissionais de Educação Física nas academias populares. Segundo o Conselho Nacional de Saúde (CNS), por meio da Resolução nº 218/1997, os profissionais de Educação Física foram reconhecidos como profissionais de saúde, que atuam na promoção, prevenção, proteção e reabilitação da saúde. Portanto, esses profissionais deveriam ser os responsáveis pela prescrição das atividades físicas nas academias das praças. Entretanto, os resultados do presente estudo demonstram que isso não é respeitado na cidade de Betim/MG. Portanto, nessa cidade não está sendo cumprido o artigo 3º da lei municipal 5.011 de 2010 (BETIM, Lei 5011/2010), que coloca à disposição da população

a possibilidade de praticar atividades físicas com acompanhamento de profissionais da área de Educação Física, entre outros. É importante também deixar claro que, ao contrário de outros programas de promoção de saúde por meio de atividades físicas, como as academias da saúde (academia da cidade), nas academias populares em praças não é exigida a presença do profissional de Educação Física, de acordo com o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF). Isto é contrário também à resolução 023/2000 desse próprio órgão, que exige a presença de profissionais de educação física nas academias particulares (RESOLUÇÃO CONFEF nº 046/2002). Não foram encontrados estudos que discutiram as contradições apresentadas, o que indica a necessidade específica de estudos sobre o tema.

É importante salientar que o presente estudo investigou um número limitado de academias e possivelmente de usuários. Ainda, os resultados encontrados podem ser específicos da cidade de Betim/MG. São necessários outros estudos de maior abrangência e em outras cidades, para monitorar, adequar e direcionar o programa de saúde pública das academias populares nas praças.

CONCLUSÃO

As academias populares implantadas e disponibilizadas para atender principalmente pessoas da terceira idade, são frequentadas por pessoas de outras faixas etárias, mais jovens. Os objetivos da maioria dos usuários das academias populares são manter a saúde e minimizar os efeitos causados pelas DCNT, o que vai ao encontro às principais metas deste programa de saúde pública, sendo, portanto um aspecto positivo. A prática regular de atividades físicas nas academias populares não tem sido assistida por profissionais de Educação Física, o que é contraditório aos objetivos do programa. São necessários outros estudos, de maior abrangência e em outras cidades, para manter ou tornar eficiente a prática de atividade física regular nas academias populares.

REFERÊNCIAS

- BARROSO, W.K.S.; VEIGA JARDIM, P.C.B.; VITORINO, P.V.; BITTENCOURT, A.; MIQUETICHUC, F. Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não-farmacológico. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 54, n. 4, p. 328-33, 2008.
- BETIM. Lei n. 5011, de 13 de julho de 2010. Institui o programa movimenta Betim – Academia Popular para Todos. Órgão Oficial, Betim, MG, 13 jul. 2010. Disponível em: <<https://www.leismunicipais.com.br/a/mg/b/betim/lei-ordinaria/2010/501/5011/lei-ordinaria-n-5011-2010-institui-o-programa-movimenta-betim-academia-popular-para-todos-2010-07-13-versao-original.html>>. Acesso em: 03 de Set. 2014.
- BUSS, P.M.; PELLEGRINI FILHO, A. A saúde e seus determinantes sociais. **Revista Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 77-93, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a06.pdf>>. Acesso em: 15 de Ago. 2014.
- CIOLAC, E.G.; GUIMARÃES, G.V. Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.10, n.4, p. 319-324. Jul/Ago, 2004.
- CODOGNO, J.S.; TURI, B.C.; FERNANDES, R.A, MONTEIRO, H.L. Nível de atividade física no lazer em usuários do sistema único de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. n. 17, v. 6, p. 543-551. Pelotas, dez./2012.
- COSTA, R.S.; HEILBORN, M.L.; WERNECK, G.L.; FAERTEIN, E.; LOPES, C.S. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde Pública**. v. 19, n. 2, p. 325-333, 2003.
- FARIA JÚNIOR, A.G. Exercício e promoção de saúde. Oeiras, PI: **Câmara Municipal de Oeiras**, 1991.
- FIGUEIRA JUNIOR, A.; CESCHINI, F.L. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**; v. 15, n. 1, p. 29-36. 2000.
- FLECK, M. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência e Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 5, n.1, p.33-38, 2000.

- GODOY, R.F. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, p. 716. Maio/Ago., 2002.
- HALLAL, P.C. et al. Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: Percepções de usuário e não-usuário. **Caderno de Saúde Pública**, v. 26, n. 1, p. 70-78. Jan./ 2010.
- KURA, G., RIBEIRO, L.S.P.; NIQUETTI R.; TOURINO FILHO, H. Nível de atividade física, IMC e índices de força muscular estática entre idosos praticantes de hidroginástica e ginástica. **Revista Brasileira de Ciência do Envelhecimento Humano**. Passo Fundo, v. 1, n. 2, p. 30-40, 2004.
- NÉRI, A. L.; Feminização da velhice. In: NÉRI, A. L.(Organizadora). **Idosos do Brasil: Vivências, desafios e expectativas na terceira idade**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo. p. 287, 2007.
- MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R.; BARROS NETO, T.L. Efeitos benéficos da atividade física, na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física**. São Paulo, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000.
- MAZO, G.Z. Academias da saúde de Florianópolis: diferenças regionais na percepção dos idosos quanto aos serviços prestados, motivos de ingresso e permanência e nível de atividade física. **Arquivos Catarinenses de Medicina**. Santa Catarina. v. 42, n. 1, p. 56-62. Jan./Mar. 2013.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”**: Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. São Paulo. Universidade de São Paulo (USP), v. 36, n. 2, p. 254-256. Abr./2002.
- MONTEIRO, C.R.; FARO, A.C.M. Atividade física segundo a percepção dos estudantes de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 14, n. 6, p. 843-848. 2006.
- OMS. RELATÓRIO SOBRE A SAÚDE NO MUNDO 2001. Saúde Mental: nova concepção, nova esperança. **Organização Mundial da Saúde e Organização Pan-Americana de Saúde**. 2001. Disponível em: <http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf>. Acesso em: 18 de Jul. 2014.
- PAES, I.M.B.S; FONTBONNE, A; CESSE, E.A.P. Estilo de vida em hipertensos frequentadores do programa “Academia da Cidade”, Recife, Brasil. **Revista Brasileira Promoção Saúde**, v. 24, n. 4, p. 340-346. Out./Dez./2011.
- PORTAL BETIM. Academia Esporte na Praça conta com fisioterapeuta e educador físico. Notícias, 03/06/2011. Disponível em: <<http://www.betim.mg.gov.br/noticias/40697%3B61935%3B06%3B4694%3B50019.asp>>. Acesso em: 03 de Set. 2014.
- RESOLUÇÃO CONFEF nº 046/2002. **Dispõe sobre a Intervenção Do Profissional De Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional**. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82>. Acesso em: 15 de Set. 2014.
- REZA, C.G; NOGUEIRA, M.S. O estilo de vida de pacientes hipertensos de um programa de exercícios aeróbicos: Estudo na cidade de Toluca, México. Esc. Anna Nery. **Revista de Enfermagem**, v. 12, n. 2, p. 265-270. Jun./ 2008.
- SALIN, M.S. **Espaços públicos para a prática de atividade física: O caso das academias da melhor idade de Joinville, SC**. 2013 (Tese). Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina. 2013. Disponível em: <<http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2013/10/Mauren-da-Silva-Salin.pdf>>. Acesso em: 10 de Ago. 2014.
- SILVA, M.C; SILVA, A.B; AMORIM, T.E.C. Condições de espaços públicos destinados a prática de Atividades Físicas na cidade de Pelotas/RS/Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 17, n. 1, p. 28-32. Fev./2012.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI diretrizes brasileiras de hipertensão. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 17, n. 1, p. 4-62. Jan./2010.

SMELJ. Prefeitura Municipal da Cidade de Curitiba. **Secretaria Municipal de Esporte, Lazer e Juventude** (SMELJ). Disponível em: <<http://www.curitiba.pr.gov.br/conteudo/academia-ao-ar-livre-smelj-secretaria-municipal-do-esporte-lazer-e-juventude/144>>. Acesso em: 10 Set. 2014.

Av. Juscelino Kubitscheck, 229
Centro
Betim/MG
32510-000