

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



SAÚDE CORPORAL

Daniela Eloísa Kochhann¹
Érica Laís Weber²
Letícia Gabrieli Barth³
Nicolas Eduardo Kronbauer Reis⁴
Samuel Willers de Mello⁵
Tainara Eluisa Schmitz⁶
Cleusa de Souza Willers⁷

Instituição: Escola Estadual de Educação Básica Barão do Rio Branco

Modalidade: Relato de experiência

Eixo Temático: Ciências Humanas e Suas Tecnologias

¹ Daniela Eloísa Kochhann - Estudante do Ensino Médio na Escola Estadual de Educação Básica Barão do Rio Branco, na disciplina de Iniciação Científica; E-mail: danielaeloisadani@gmail.com

² Érica Laís Weber - Estudante do Ensino Médio na Escola Estadual de Educação básica Barão do Rio Branco, na disciplina de Iniciação Científica; E-mail: weber.ERICA123@gmail.com

³ Letícia Gabrieli Barth - Estudante do Ensino Médio na Escola Estadual de Educação Básica Barão do Rio Branco, na disciplina de Iniciação Científica; E-mail: leticiagabrielibarth@gmail.com

⁴ Nicolas Eduardo Kronbauer Reis - Estudante do Ensino Médio na Escola Estadual de Educação Básica Barão do Rio Branco, na disciplina de Iniciação Científica; E-mail: nicolaskronbauerreis@gmail.com

⁵ Samuel Willers de Mello - Estudante do Ensino Médio na Escola Estadual de Educação Básica Barão do Rio Branco, na disciplina de Iniciação Científica; E-mail: samuel-wmello@educar.rs.gov.br

⁶ Tainara Eluisa Schmitz - Estudante do Ensino Médio na Escola Estadual de Educação Básica Barão do Rio Branco, na disciplina de Iniciação Científica; E-mail: tainaraschmitz10@gmail.com

⁷ Professora Orientadora Cleusa de Souza Willers. Mestre em Desenvolvimento Regional pela Unijuí, 2016. cleusawillers@gmail.com

INTRODUÇÃO

Tema

Academias públicas e privadas do município de Boa Vista do Buricá RS

Objetivo

Objetiva-se com este trabalho, compreender por que as pessoas preferem pagar para frequentar uma academia privada para manter sua saúde corporal, sendo que são proporcionadas academias ao ar livre públicas, bem como caminhódromo no município de Boa Vista do Buricá no Noroeste do RS.

Justificativa

Situa-se que existem métodos que não necessitam de algum tipo de instrumento acadêmico que trazem os mesmos benefícios tanto para a saúde física, quanto para a estética corporal. Além de buscar compreender, também pretende-se apresentar esses métodos que podem ser colocados em prática para a busca dos objetivos requeridos nas academias ao ar livre.

Debateu-se esse assunto no trabalho por conta do que foi observado por integrantes do grupo de estudantes na disciplina de Iniciação Científica que faz parte das trilhas do Novo Ensino Médio na Escola Estadual de Educação Básica Barão do Rio Branco de Boa Vista do Buricá no RS. Observou-se que nos últimos meses tem-se aumentado significativamente o número de pessoas que ingressam nas academias privadas do nosso município, gerando assim uma superlotação no ambiente o que acaba gerando desconforto entre os frequentadores. Isso nos motivou a saber mais sobre a temática.

Associa-se que este trabalho está de acordo com o Objetivo 3 dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) ou Agenda 2030 da ONU, *“Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades”* (ONU, 2015). *3.d Reforçar a capacidade de todos os países, particularmente os países em desenvolvimento, para o alerta precoce, redução de riscos e gerenciamento de riscos nacionais e globais de saúde* (Agenda 2030 ONU).

METODOLOGIA

Utiliza-se neste trabalho a pesquisa descritiva (DEMO, 1995), onde será feita uma análise dos frequentadores de academia no Município de Boa Vista do Buricá. Para tanto foram usadas pesquisas bibliográficas através da leitura de artigos acadêmicos e livros. Além da aplicação de questionários qualitativos e quantitativos com os frequentadores de academias públicas e privadas do município de Boa Vista do Buricá RS.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entende-se que uma boa saúde corporal é relevante para várias áreas da nossa vida. Ela traz diversos benefícios, como por exemplo energia, resistência e força física, além de reduzir riscos de doenças e promover uma melhor qualidade de vida. Ter uma boa saúde corporal poderá contribuir também para uma boa saúde mental, melhorando o humor e reduzindo o estresse. Associa-se que além de uma boa saúde corporal as pessoas também desejam ter uma estética corporal satisfatória, com músculos desenhados, pouco percentual de gordura, sentido-se assim com um bom físico.

Para tanto, faz-se necessário adotar um costume de vida saudável e equilibrada para proporcionar a disposição e satisfação de uma vida saudável a longo prazo. Isso requer um cuidado maior com a alimentação, exercícios físicos regulares e descanso adequado. Aplica-se então o princípio de adaptação. Conforme Gentil:

“Nosso organismo vive em um estado dinâmico de equilíbrio, fruto da constante interação com o meio. Sempre que um estímulo externo o afasta deste equilíbrio, os padrões da organização do sistema são mudados para se ajustar à nova realidade, em uma tendência chamada auto-organização. Esta tendência em superar desafios externos por meio de mudanças estruturais é a base ou o princípio de adaptação, dentro do treinamento desportivo.” (GENTIL, 2005, p.11).

Observou-se que a partir dos resultados do questionário que foi compartilhado com pessoas que praticam exercícios físicos, das 52 pessoas que responderam o questionário, verificou-se que 90% delas frequentam academias privadas e afirmam que ajuda a se manter positivamente não só a saúde e estética corporal, mas também a auto-estima, ansiedade, depressão, bem estar mental, qualidade de vida, além de deixar a pessoa com mais disposição, ativa e independente (VIZEU, 2011).

Discute-se então como o poder público pode incentivar com programações, competições intermunicipais ou outras atividades para tornar esses locais públicos, academias e caminhódromo, mais atrativo para assim aumentar o número de usuários, que os munícipes usufruam mais desses espaços e que cada vez mais pessoas venham a utilizar os locais públicos para a execução de seus exercícios e lazer que contribui para a saúde mental.

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



Nota-se nas respostas questões aplicadas, que a academia, mesmo sendo um lugar para ser exercido um certo nível de esforço, tem um alto nível de conforto, que faz com que as pessoas sintam-se bem em estar lá, são auxiliadas pelos profissionais que estão na academia e tem acesso a diferenciais como à água e café gratuitos, estão em um ambiente climatizado e bem higienizado, com a disponibilidade de banheiros e até chuveiro caso necessário. O conforto que a empresa disponibiliza é um diferencial atrativo para os frequentadores.

Quanto às academias públicas, argumenta-se que a solução é um método que pode ser encontrado nas academias e que pode ser realizado também nas academias ao ar livre, que substitui a tecnologia utilizada pelas academias privadas e leva os mesmos resultados. Este método é a calistenia, uma espécie de musculação que usa somente o peso do corpo, sem a necessidade de pesos externos para a execução dos movimentos, este tipo de exercício preza por uma execução do movimento que precisa ser feita corretamente, caso contrário os resultados irão demorar a aparecer. Este é um dos principais métodos pois não necessita de um espaço especial para ser exercido, em qualquer lugar que você esteja a calistenia pode ser executada.

Aponta-se que outros métodos que auxiliam nesta busca pela estética e saúde são uma simples corrida, caminhada ou pedalada, pois são exercícios que aumentam o batimento cardíaco e aceleram o metabolismo, ocasionando assim na perda de gordura, sem contar no fortalecimento dos ossos e músculos do nosso corpo (HIPOLITTO, 2017).

Observa-se que esses exercícios podem ser feitos em casa com ou sem o auxílio de equipamentos, de uma forma mais saudável e sustentável podem e devem de preferência ser exercidos ao ar livre, pois, assim vão conectar as pessoas com a natureza e a socialização, fazendo com que tenham benefícios não só corporais mas também mentais. Tende-se a ser relevado que quanto mais agressivos tendem a ser os objetivos, mais agressivos precisam ser os exercícios que ela vai exercer, *“A partir do momento em que você conseguir fazer todos os exercícios, com todas as repetições e todas as séries indicadas no treino, é indicado subir para o próximo nível, para continuar o crescimento e estimular a quebra de fibras.”* (SULZBACH, p.5, Ebook)

Aponta-se aqui que o poder público de Boa Vista do Buricá já tentou fazer sua parte em relação às pessoas que decidiram alcançar seus objetivos sem o auxílio de uma academia privada. Tem-se duas pistas de caminhada em bom estado dentro do perímetro urbano, e mais algumas academias públicas ao ar livre espalhadas tanto no perímetro urbano quanto nos bairros e nas localidades rurais. As pistas de caminhada são uma boa opção, bem como as academias ao ar livre.

Percebe-se com as respostas obtidas que os municípios concordam que é um bom incentivo por parte do poder público, no entanto falta um incentivo por parte dos governantes e o acompanhamento de profissionais para orientar os usuários que exercem ou queiram exercitar-se. Inferir isso com os governantes do município seria relevante, pois, com a ajuda de profissionais da área, projetos podem ser implementados no futuro, para que as academias ao ar livre tenham mais usuários.

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



CONCLUSÃO

Aponta-se que é fundamental para as pessoas frequentarem uma academia, seja ela pública ou privada, o importante é o usuário se exercitar e sentir-se confortável fazendo com que queira frequentar e se sinta bem fazendo os exercícios propostos pelos novos métodos.

Verificou-se que a questão para os munícipes escolherem as academias públicas do município é mais uma questão de ajustar-se à uma escolha mais sustentável e saudável, visto que o espaço e a infraestrutura já existem, porém, não há um incentivo e instrução para que as pessoas possam fazer o uso correto dos aparelhos que estão disponíveis e que possam também praticar exercícios calistênicos para atender assim a real necessidade dos objetivos dos cidadãos.

Palavras-chave: Academia. Saúde. Estética. Benefícios. Exercícios.

REFERÊNCIAS

DEMO, Pedro. 1941 - **Metodologia científica em ciências sociais** / Pedro Demo. - 3. ed. rev. e ampl.- São Paulo : Atlas, P., 1995.

GENTIL, Paulo. **Bases Científicas do treinamento de hipertrofia**. Rio de janeiro: Sprint, 2005.

GRUPO, de Trabalho da Sociedade Civil para Agenda 2030. Disponível em < <https://gtagenda2030.org.br/ods/ods7/>. >. Acesso em: 15, Agosto, 2023.

HIPÓLITO MEDEIROS, Tanísia; LUCIA CAPUTO, Eduardo; RODRIGUES DOMINGUES, Marlos. **Insatisfação corporal em frequentadores de academia**. Pelotas, 2017.

SULZBACHER, Alexandre. Ebook - **Calistenia O Manual**. Disponível em < https://www.infolivros.org/livros-pdf-gratis/esportes/calistenia/#google_vignette. >. Acesso em: 21, Agosto, 2023.

VIZEU CAMARGO, Brígido; ROSANE GOETZ, Everley; S. BOUSFIELD, Andréa Barbará; JUSTO, Ana Maria. **Representações sociais do corpo: estética e saúde**. Santa Catarina, 2011.