

## O CONTEXTO DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE E ATENÇÃO QUANTO AO RISCO A SAÚDE PELO AUTO EXERCÍCIO

*Alan de Jesus Pires de Moraes*

*Elaine Cristina Rodrigues Farina*

*Vanderléa Ana Meller*

*Matheus Eduardo Farina*

*Charles Willian Meller*

*Lísia Costa Goncalves de Araújo*

**RESUMO:** O Programa Academia da Saúde foi criado pelo Ministério da Saúde (2011) e redefinido em 2013 pela Portaria N° 2.681 com o objetivo “contribuir para a promoção da saúde e produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população com a implantação de polos e profissionais qualificados” (Art. 1º). O objetivo deste trabalho foi discutir a importância do profissional de Educação Física, e possível apoio de outros profissionais da área da saúde, nos espaços de academias ao ar livre àquelas não vinculadas ao Programa Academia da Saúde que prevê a atuação de profissionais. A metodologia de investigação foi pautada na pesquisa bibliográfica para o desenvolvimento do estudo. Muitas academias ao ar livre foram instaladas nos últimos anos, seu crescimento foi acelerado em várias localidades. A prática corporal regular promove e justifica o aumento linear das academias no Brasil, pelos benefícios do “ser e estar ativo” que repercutem na saúde e qualidade de vida das pessoas. No entanto, muitas delas ainda não dispõem de profissionais, em especial, de Educação Física, levando as pessoas frequentarem sem orientação. Um estudo realizado por Farina e Pires (2013) nas academias ao ar livre levantou esta observação, a participação pela busca da qualidade de vida, apontada como sendo a maior motivo para frequentarem estes espaços, incluindo pessoas com problemas de saúde, e que procuravam neste local um estímulo para a melhora da qualidade de vida, com a prática de atividade física. São vários os fatores de risco na prática das Academias ao ar livre, e a preocupação recorre aos efeitos do auto exercício, sem orientação, pois a maioria destes espaços públicos não possuem profissionais da área da saúde atuantes para o atendimento aos usuários. Seria importante educar os frequentadores para a conscientização das ações relacionadas com a saúde como caminho para a qualidade vida. Inicialmente foi criado para atender a uma população específica, a terceira idade, no entanto, pessoas de todas as idades têm frequentado estes espaços. De forma geral os aparelhos não possuem ajustes para a acomodação postural individual, mesmo para os adultos, o que dificulta a execução dos movimentos de forma eficiente e correta, colocando tensão em outras áreas corporais, dependendo da angulação das articulações envolvidas no movimento, ou em relação ao alinhamento corporal durante a execução. O acompanhamento permanente por educadores nestes espaços poderia também qualificar a utilização dos aparelhos, não excluindo a possibilidade da utilização de recursos materiais trazidos pelos frequentadores para os ajustes posturais nos aparelhos, como colchonetes, almofadas, etc. (FARINA; MELLER, 2010), bem como a participação de outros profissionais da saúde para a atenção aos processos de indicação e efeitos da prática.

**PALAVRAS-CHAVE:** Academias ao Ar Livre. Risco a Saúde. Auto Exercício.