

## Resumo

IREMOS FALAR EM NOSSO TRABALHO O QUANTO ESSE PROJETO FOI IMPORTANTE PARA COMBATER O SEDENTARISMO DA POPULAÇÃO E O QUANTO FOI BOM PARA DEFICIENTES, PRINCIPALMENTE CADEIRANTES .O Especialistas que ouvi acreditam nessa tese: ter aparelhos de ginástica disponíveis para uso gratuito aumenta o número de pessoas ativas. Mas será que a gratuidade vem acompanhada da qualidade?

## 2. Justificativa

Pensamos no Quando começamos esse projeto levamos em conta a falta de esporte ao ar livre então resolvemos irmos as praças publicas para ver qual seria as condições e tivemos a ideia de fazer pesquisa em campo para sabermos qual seria a situação e a opinião da população dos municípios, ato de que poderíamos ajudar esse adolescentes e jovens a praticar mais esportes e menos ingestão de anabolizantes , e pelo fato disso ser um problema muito grave essa situação que vem sendo apontado pelo mundo de hoje.Já em relação aos aparelho pensamos que poderíamos falar suas funções e em que ponderar nos ajudar como por exemplo os aparelhos da marca **apadef** essa linha tem ate aparelhos para pessoas deficientes fora que a academia ao ar livre e uma iniciativa duradoura e de baixo custo com respectiva altamente positiva de retorno econômico e social , podemos fazer aeróbica ao ar livre e musculação.

O governo do estado implantou essas academias ao ar livre pelo fato para estimulação da população e pelo fato do esporte e lazer oferecendo equipamentos para praticar exercício físico regular e gratuito a toda população reconhecemos isso e fizemos um questionario para comcientização do estado.Para sabermos o quanto as pessoas cuidam de sua saúde de forma correta , Então nossos quetionarios ira dar resultados seja bom ou ruim nos iremos falar sobre cada um deles.

## 3. Objetivo

Esse projeto foi desenvolvido pra ajudar pessoas com baixa infra estrutura dentro de suas comunidades e municípios , no caso de pessoas que tem difícil acesso a áreas de lazer e esporte particulares.E também uma área de fácil deslocamento para pessoas deficientes físicos e idosos melhorando a saúde e bem estar de todos.Para isso é necessário manter os aparelhos em bom estado de conservação e um

acompanhamento de um profissional, também cabe aos responsáveis pelo município manter uma vigilância e cabe um de nós fazer sua parte, afinal praticar esporte é saúde. Iremos falar um pouco sobre algumas máquinas como a máquina tríceps equipamento que trabalha os membros superiores tonificando o tríceps, temos também o puxada alta que também tonifica os membros superiores, temos também o supino vertical, máquina remada alta, máquina abdominal, máquina twist, torre de elevação dos braços, todos esses equipamentos possuem adesivos explicativos com exercícios e músculos em poli carbonato para as pessoas saberem como que elas podem começar a fazerem exercícios, mais e claro com uma ajuda de um orientador profissional. porque se elas não procurarem um orientador profissional podem estar prejudicando a sua própria saúde, então recomendamos que todos procurem uma pessoa específica para dizer o que é correto começar a fazer.

## Objetivo geral

Avaliar a praça dona Cármen localizada no município de Piúma/ ES - Brasil

## Objetivos específicos

1. Analisar o acervo da praça, para ver se atende ao público.
2. Analisar a estrutura espacial da praça para utilização de exercícios físicos e bem estar.
3. Descrever a maneira que os profissionais qualificados atende o público da praça.

## 4. Introdução

Para aumentar o número de pessoas praticando atividades físicas e pensando em ampliar os espaços para praticar dessas atividades, o governo do Espírito Santo também lançou oficialmente o projeto praça saudável, o nosso projeto tem como objetivo adequar praças de esportes e lazer em 15 municípios capixabas, na primeira fase de implementação do projeto. As prefeituras indicaram os lugares que são contemplados, enquanto a secretaria de esporte e lazer deram doações e as instalações dos aparelhos com sobrecarga, cada praça contará com 17 equipamentos e terá investimento de R\$ 52.056,90 cada unidade. O diferencial do projeto será que cada unidade da praça saudável será sensível a crianças, adolescentes, pessoas com deficiência físicas e pessoas da terceira idade e terá que ter profissionais qualificados na área para ajuda - los, um exemplo: professor de educação física para

poder facilitar as dificuldades dos exercícios físicos, para que não venha falta de orientações e para as pessoas fazerem seus esportes e exercícios com medidas certas.

## 5. Metodologia

**07/06-** reunimos e tivemos a idéia de falarmos sobre algo ao ar livre

**18/06-** buscamos informações para a melhoria de nosso projeto

**28/06-** entramos em um consenso e decidimos pesquisar sobre as academias ao ar livre

**05/07-** começou a elaborar perguntas

**14/07-** foi dado início a elaboração de um gráfico

**20/07-** com gráfico e as perguntas em mão começamos a elaborar nosso projeto

**23/07-** começamos a montar nossa marketi

**28/07-** fomos atrás dos materiais da marketi

**02/08-** colocamos achamos os produtos e objetos que queríamos e fizemos os acabamentos gerais

### Materiais:

- um isopor
- cinco tintas de tecido
- um gel azul
- palitos de dente
- eva
- um pacotinho de pedra
- um pacote de bonequinhos de plástico
- meio pote de areia
- árvores de plástico
- um pedaço de grama
- três tubos de cola quente
- um vidro de cola de isopor
- pedaços de algodão para montagem das árvores

- papel crepom verde

## Motivação

Temos como motivação e incentivo, de fazermos esse projeto para ajudarmos pessoas com deficiências, que pode ter muitas dificuldades ao se adaptar a uma academia particular, e essa academia praça saudável não é necessário que tenham preocupações em relação a ela, pois já fizeram aparelhos apropriado para você que tem deficiências física ,pois você terá mais facilidade ao se movimentar, e pegar o seu peço, os aparelho já é adaptados para todo esse processo. Então queremos se aprofundar mais nesse projeto para que venha ter resultados excelentes, alias nada como um corpo saudável cheio de saúde e bem forte, para mais um dia seguinte. O objetivo não e só para deficientes mas também para idosos e jovens ,pois todos devem estar bem em questão da saúde esporte e lazer.

**resultados:**As figuras nos resultados se encontram nos anexos 2;

1-OBESERVE-SE NA FIGURA 1 QUE 80/ DOS ENTREVISTADOS CONCORDAM QUE OS EQUIPAMENTOS SÃO PRÁTICOS,ROBUSTOS,FUNCIONAIS E VERSÁTEIS E 20/ DESCORDAM.

2-NA RESPOSTA DA SEGUNDA PERGUNTA HÁ UM DADO PREOCUPANTE .70/ DOS ENTREVISTADOS NÃO PROCURAM AJUDA ESPECIALIZADA.O GOVERNO DEVE FAZER UMA CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO.

3-NA PERGUNTA TRÊS APENAS 50/ DOS ENTREVISTADOS COMPRAM TÊNIS COM ORIENTAÇÕES DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

4-NA QUESTÃO 4 70/ PREFEREM SE ORIENTAR COM PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

5-NA QUESTÃO 5 APENAS 30/ NÃO TEM O HABITO DE SEGUIR AS INSTRUÇÕES PELO ORIENTADORES.

6-NA QUESTÃO 6, 60/ DOS ENTREVISTADOS NÃO BUSCA ORIENTAÇÕES DOS PROFISSIONAIS DA NUTRIÇÃO AO PRATICAREM ATIVIDADES FÍSICAS.HÁ NESSECIDADE DE CAMPANHA PARA REVERTER ESSE QUADRO.

7-90/ DOS ENTREVISTADOS TEM O HABITO DE SE HIDRATAR QUANDO FAZEM ATIVIDADES FÍSICAS.OU SEJA ESTA DENTRO DA NORMALIDADE.

8-90/ DOS ENTREVISTADOS DORMEM 8 HORAS POR NOITE,OU SEJA MANTENDO NESSA FORMA O SEU CORPO.

9-60/ DOS ENTREVISTADOS NÃO TEM O HABITO DE FAZER PREVENÇÕES DE DOENÇAS. ESSAS PESSOAS SÓ VÃO AO MEDICO QUANDO REALMENTE ESTAO DOENTES,40/ TEM CUIDADO COM A SAÚDE.

## AVALIAÇÃO DO PROJETO PRAÇA SAUDÁVEL: O MOVIMENTO PARA O BEM-ESTAR DE TODOS

Estimados usuários da Praça Dona Carmen. O Governo do Estado do Espírito Santo, por meio da Secretaria de Esporte e Lazer, ofereceu equipamentos para a prática de exercícios físicos regular com o *Projeto Praça Saudável: o movimento para o bem-estar de todos*. Gratuitamente a toda a população de Piúma. O presente questionário tem como finalidade conhecer melhor as necessidades informacionais e avaliar o grau de satisfação quanto ao atendimento, ao acervo, a conscientização e aos serviços por ela oferecidos. A sua colaboração é de muita importância para nossa avaliação.

Esse questionário deve ser respondido e entregue ao avaliador.

Desde já agradecemos a sua participação e em breve estaremos passando para toda comunidade os resultados da pesquisa.

- 1) Você concorda que os equipamentos são surpreendentemente prático, robustos, funcionais e versáteis, possibilitando fácil acesso e muita segurança, o que motiva muito a pessoa com deficiência física a realizar atividades físicas, principalmente pelo quesito da grande acessibilidade, o que repercute também na sensação de liberdade, capacidade e segurança?  
( ) SIM ou ( ) NÃO
  
- 2) ( ) Ao fazer alguma atividade física você procurou ajuda especializada (clínico geral, cardiologista ou médico do esporte)? Obs.: O médico indicará a chamada avaliação pré-participação (APP), uma espécie de check-up, que analisa se a pessoa poderá realizar a corrida ou atividade física com segurança sem por em risco a saúde e evitar, até mesmo, uma morte súbita.  
( ) SIM ou ( ) NÃO
  
- 3) ( ) Um professor de educação física ou um fisioterapeuta consegue identificar uma pisada ao ver uma pessoa correr, você já identificou o seu tipo de pisada para comprar um tênis adequado?

SIM ou  NÃO

4)  Você tem o hábito de procurar um profissional de educação física para montar um treino adequado ao seu condicionamento físico atual?

SIM ou  NÃO

5)  Para evitar lesões e outros problemas de saúde você respeita os limites passados pelo seu orientador?

SIM ou  NÃO

6)  Aliar prática de exercícios e alimentação balanceada é fundamental. Nesse caso você busca orientação de um nutricionista?

SIM ou  NÃO

7)  Os profissionais da saúde recomenda ingerir água antes e após a atividade física. Você toma cuidado com a hidratação?

SIM ou  NÃO

8)  Para manter o corpo recuperado e disposto para mais atividades físicas você tem o hábito de dormir 8:00 horas por noite?

SIM ou  NÃO

9)  Você acha fundamental para prevenir doenças, melhorar a performance e evitar morte súbita os cuidados: a parte cardiológica, a parte neuro muscular, realizar testes de esforço, exames clínicos, ortopédico, dentário, sangue e urina?

SIM ou  NÃO

10) O que você acha da iniciativa do governo ao implementar o Projeto Praça Saudável: o movimento para o bem-estar de todos?

Ótimo  Bom  Médio  Ruim  Desconheço

11) Qual a sua opinião sobre os equipamentos de exercícios físicos?

Ótimo  Bom  Médio  Ruim  Desconheço

12) Quanto à limpeza e climatização?

Ótima  Boa  Média  Ruim  Desconheço

13) Qual o estado físico dos equipamentos (Máquinas)

Ótimo  Bom  Médio  Ruim  Desconheço

14) Instalação e equipamento para portadores de necessidades especiais.

Ótima  Boa  Média  Ruim  Desconheço

15) Dimensão em relação ao número de usuário, ou seja, como você avalia o espaço físico da Praça?

Ótima  Boa  Média  Ruim  Desconheço

16) Como é a instalação sanitária da Praça?

Ótima  Boa  Média  Ruim  Desconheço

17) Instalações físicas para portadores de necessidades especiais (rampa).

Ótima  Boa  Média  Ruim  Desconheço

18). Instalação para o acervo: espaço físico, leiaute, sinalização

Ótima  Boa  Média  Ruim  Desconheço

19) Quantas vezes por semana você treina?

1 a 2 vezes,

2 a 3 vezes

3 a 4 vezes

4 a 5 vezes

todos os dias

20) Qual das máquinas abaixo você mais utiliza para desenvolver o grupo muscular?

Máquina puxada alta;

Máquina abdominal;

Máquina bíceps;

Máquinas desenvolvimento de ombros;

Máquina vertical

Máquina polia;

Máquina glúteos

Quase todas ou

Todas

# **Esporte na praça : uma inovação para sua cidade<sup>1</sup>**

**Thayná silveira<sup>2</sup>**

**Karla Fernandes<sup>2</sup>**

**Raysa Almeida<sup>2</sup>**

**Lucas Xavier<sup>3</sup>**

**Palavras- chave: esporte, lazer ,bem esta**

[1] Projeto realizado pelos alunos da EEEFM Prof<sup>a</sup> Filomena Quitiba - Piúma - ES

[2] Alunos do 2° ano N01

[3] Profº Orientador do projeto

## Justificativa geral

O **treinamento de força**, conhecido popularmente como **musculação** é uma forma de exercício contra-resistência, para o treinamento e desenvolvimento dos **músculos** esqueléticos. Utiliza a força da gravidade (através de barras, halteres, pilhas de peso ou o peso do próprio corpo) e a resistência gerada por equipamentos, elásticos e molas para opor forças aos músculos que, por sua vez, devem gerar força oposta através de **contrações musculares** que podem ser concêntricas, excêntricas e isométricas.

Esta forma de treinamento físico é utilizada para fins atléticos (através da melhora no desempenho de atletas), estéticos (no desenvolvimento do volume muscular) e de saúde (auxiliando no tratamento de doenças musculares, ósseas, metabólicas, melhora na mobilidade, postura etc.).

## EXERCÍCIOS AO AR LIVRE

Academia da Terceira Idade no Parque do Ingá - Maringá/Paraná **Francine Lima**

Repórter de ÉPOCA, escreve às quintas-feiras sobre a busca da boa forma física

Você já deve ter visto na sua cidade ou na televisão. Numa praça aberta ou num parque, idosos, jovens e crianças se chacoalham num conjunto de aparelhos feitos de tubos de metal, pintados em alguma cor vibrante. Não são brinquedos. São aparelhos de ginástica, embora sejam completamente diferentes de tudo que já vi em academias convencionais. Tão diferentes que não foi fácil entender que espécie de exercícios eram aqueles, para que serviam, nem para quem.

Qual o nome dos exercícios? Como trabalham o corpo? Que melhorias nas capacidades físicas e nos indicadores bioquímicos eles promovem? Será que todo tipo de pessoa pode se beneficiar deles, e sem se machucar? Ou será que só os idosos muito sedentários conseguem aproveitá-los? Há um jeito certo de usar os aparelhos?

Passei a última semana em busca de respostas. Não consegui todas, mas descobri outras coisas importantes, como, por exemplo, como nascem certos projetos de saúde pública.

As chamadas academias ao ar livre, ou academias da terceira idade, já estão

funcionando em mais de mil cidades brasileiras. Boa parte delas foi montada pelas prefeituras, com a intenção de oferecer à população uma opção acessível e gratuita de atividade física. Notícias sobre a inauguração de uma nova academia dessas saem na imprensa toda hora. Uma nota da prefeitura de Curitiba, de 30 de novembro, diz que “as academias ao ar livre têm ajudado curitibanos a sair do sedentarismo”. A nota dizia que, segundo dados preliminares de uma pesquisa com 330 usuários, feita pela própria prefeitura, 33% dessas pessoas haviam retomado a prática de exercícios depois da instalação dos 33 equipamentos de ginástica para uso gratuito na cidade.

Especialistas que ouvi acreditam nessa tese: ter aparelhos de ginástica disponíveis para uso gratuito aumenta o número de pessoas ativas. Mas será que a gratuidade vem acompanhada da qualidade?

No último sábado, abordei adultos e adolescentes que usavam os aparelhos de metal no Parque do Ibirapuera, em São Paulo. Perguntei a eles para que serviam os equipamentos que estavam usando. Deram-me respostas diferentes. Um dizia que o “Simulador de caminhada” servia para alongar as pernas, mas outro fazia a tal caminhada simulada tão rapidamente que supus que ele pretendia fazer ali um trabalho cardiovascular. A placa de identificação do aparelho não dava instruções. Só marcava numa ilustração quais eram as partes do corpo supostamente trabalhadas. Fiquei com a impressão de que os usuários não estavam bem informados.

Ontem, conversei com Heraldo Guiaro, da administração do Parque do Ibirapuera. Ele me contou que os 52 aparelhos instalados no parque foram doados por uma empresa chamada Physicus, de Auriflora, no interior de São Paulo. Doados. Antes de aceitar a doação, porém, a administração do parque teria se reunido com gente da Secretaria Municipal de Esportes para avaliar a qualidade dos equipamentos.

Roberto Rivelino, profissional de educação física da secretaria de esportes, confirmou a história por telefone. “Nós vimos as fotos do catálogo da Physicus e a descrição de como funcionavam”, me disse Rivelino. As fotos. Então ninguém viu os aparelhos pessoalmente antes de aceitar a doação? Ninguém verificou o design das peças, a mecânica dos movimentos? Ninguém pediu referências da empresa? Não compararam os produtos com equivalentes de outras marcas? Não fizeram perguntas para o responsável técnico da Physicus? Não. Rivelino me disse que não fizeram nada disso. Quando finalmente receberam o carregamento, tudo que verificaram foi o acabamento

das peças.

## >SAIBA MAIS

Bem, agora os aparelhos estão em pleno funcionamento, e os usuários parecem estar gostando. Perguntei a Roberto Rivelino sobre as funções de alguns aparelhos e as alterações benéficas que eles promovem no corpo. Falamos especificamente de um que lembra um volante. Rivelino disse que esse movimenta as articulações e a musculatura dos ombros, e que é para ser um complemento de outras atividades físicas. Mas que tipo de trabalho muscular se executa ali, e que tipo de qualidade física está sendo melhorada? Seria a força? Não. O aumento da massa muscular? Não. A resistência muscular? A capacidade cardiovascular? Rivelino fez silêncio.

Não estava fácil conseguir respostas. Procurei então o responsável por outra academia ao ar livre na cidade. O Hospital Samaritano, que patrocina a Praça Irmãos Karmann, administrada pela Subprefeitura da Lapa, me informou investiu R\$ 220 mil na revitalização da praça e apenas R\$ 10 mil na compra e instalação da academia ao ar livre, em outubro do ano passado. (É muito barato. Numa academia convencional, um único aparelho pode custar metade disso.) Embora o Hospital Samaritano tenha bancado tudo, “quem desenvolveu o projeto e deu as diretrizes foi a Coordenadoria de Áreas Verdes da Secretaria de Subprefeituras”, disse a assessoria de imprensa do hospital.

Continuei procurando um especialista que me falasse dos critérios técnicos para aprovar a compra dos equipamentos pela prefeitura. Afinal, era um projeto municipal para melhorar a saúde da população, e imaginei que houvesse um especialista em envolvido. Não achei.

Resolvi ir direto às origens: a fabricante da academia. Ali certamente alguém saberia me dizer como os equipamentos foram criados, que estudos de mecânica e fisiologia foram feitos, que argumentos científicos foram usados para convencer tantas prefeituras a apostar nesse tipo de exercício como solução para a qualidade de vida dos idosos e da população em geral.

Com a dica do Samaritano, achei a empresa Ziober, sediada em Maringá (PR). Quem me atendeu foi Aluizio Marques Junior, diretor comercial da empresa. Ele me disse que a marca Ziober já está em 1300 municípios brasileiros, em quase todos os estados, totalizando mais de 2000 academias ao ar livre. Disse também que cerca de 70% delas são projetos de prefeituras, mas que também estão em condomínios, clubes e outros locais privados. “Só em São Paulo já temos cem academias”, afirmou Junior, como prefere ser chamado.

Junior começou a contar como esse sucesso todo começou. Ele diz que, há cerca de cinco anos, quando ainda era vendedor de livros, viu no Globo Repórter uma matéria sobre uma academia ao ar livre na China. Achou que era uma ótima ideia e cutucou seu “amigo de boteco” Paulo Ziober, que na época trabalhava como dobrador de tubos. Justamente os tubos de aço-carbono de que são feitos hoje os aparelhos da Ziober. Resolveram montar um negócio juntos, e deu muito certo.

E como um vendedor de livros e um dobrador de tubos de repente viraram empresários bem-sucedidos do ramo de

fitness? Achei que Junior iria dizer que contrataram um designer ótimo, especializado em aparelhos de ginástica, mas não foi nada disso. Junior diz que foram eles dois mesmo que criaram os aparelhos, baseando-se no que conheciam das academias convencionais. E que, só depois que estava tudo pronto, chamaram um “professor de ergonomia” de uma universidade local e um conhecido professor de judô da cidade para dar o aval.

O primeiro cliente da Ziober foi a prefeitura de Maringá. Junior conta que o prefeito se

empolgou com a ideia, até porque não precisou tirar um tostão do bolso. A Unimed patrocinaria a primeira (que custou menos de R\$ 20 mil) e várias outras das 42 academias ao ar livre da cidade. O projeto foi batizado de Academia da Terceira Idade (ATI), e ganhou um slogan poderoso: “Quem vai para a ATI não vai para a UTI”. Logo, logo, as ATIs viraram um ótimo negócio não só para a Ziober, mas também para as empresas de saúde e as prefeituras, que passaram a aparecer na mídia como criadoras de programas públicos de qualidade de vida.

E para a população, foi um bom negócio? Voltei às perguntas sobre as funções dos aparelhos e os benefícios dos exercícios para a saúde. “Não lembro direito as funções dos aparelhos”, confessa Junior, o criador dos mesmos. “Mas procuramos fazer de um jeito que fosse seguro para a terceira idade. Para os jovens não dá muito resultado de ficar musculoso, porque são aparelhos sem peso. Não há relatos de alguém que tenha se machucado.”

Ainda assim, Junior acredita que a academia seria mais benéfica se as prefeituras assumissem a responsabilidade de orientar os usuários. Segundo ele, dificilmente elas mantêm um profissional instruindo as pessoas sobre como se exercitar ali. Sem isso, como saberão se estão mexendo os músculos e gastando energia na melhor medida possível?

“O temeroso é que as pessoas façam de qualquer jeito”, alerta Julio Cerca Serrão, professor de Biomecânica da USP. Serrão diz que não conhece a mecânica dos aparelhos da academia ao ar livre e não pode comentar sobre isso, mas entende a lógica mercadológica de popularizar o acesso à atividade física. Diz que essas academias são muito populares na Europa, mas que lá a população tende a ser mais bem educada para isso, com mais bagagem de atividades físicas. “No Brasil a maioria ainda não tem esse conhecimento. Se as máquinas são limitadas por permitirem ajustes, que pelo menos haja orientação.”

O fisiatra José Maria Santarém, que possui uma linha de aparelhos de musculação desenvolvidos por ele e estuda os exercícios resistidos há muitos anos e é doutor em medicina pela USP, também disse não ter como avaliar a qualidade das academias ao ar livre. E, que, até que haja uma estatística de lesões associadas a elas, não será possível afirmar que funcionem bem ou mal.

No balanço das conversas, me parece que a população brasileira acolhe muito bem novas oportunidades gratuitas para cuidar da saúde, mas ainda não aprendeu a avaliar a qualidade do que é oferecido. Seria de se esperar que o poder público fosse capaz de fazer essa avaliação antes da população e nos garantir a segurança de que estamos usufruindo de um serviço de qualidade, mas parece que também ainda não podemos confiar cegamente nessa avaliação prévia. Um projeto popular de qualidade de vida será de verdade quando puder oferecer soluções adequadas para problemas reais, com o devido acompanhamento dos resultados. Do contrário, será apenas marketing político.