

## ACADEMIA AO AR LIVRE E SEUS BENEFÍCIOS

**Thais Vieira Silva<sup>1</sup>, Luís Gustavo Guimarães FERREIRA<sup>1</sup>, Paulo Alexandre Resende de SOUZA<sup>1</sup>,  
Tais da Costa SILVA<sup>1</sup>, William Vitor NOGUEIRA<sup>1</sup>, Helder Francis Lima Araújo<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Estudante de Educação Física Bacharelado/UninCor – e-mail: jrktge@yahoo.com.br

<sup>2</sup>Orientador e Professor do Curso de Bacharelado/UninCor – e-mail:  
prof.helder.araujo@uninCor.edu.br

**Palavras-Chave: Academia ao Ar Livre, Atividade Física**

### RESUMO

Qualidade de vida é relação do homem com o mundo, envolvendo os aspectos físico, social, psicológico. Com os avanços da tecnologia, o sedentarismo tornou-se uma grande virtude do ser humano, trazendo a ele a facilidade de realizar atividades do seu dia a dia, sem grandes esforços. Respectivamente o sedentarismo traz consigo diversos malefícios tais como: cardiopatias (Doenças relacionadas ao coração) problemas osteo-musculares. A atividade física traz benefícios, estéticos, psicológicos, sociais além de trazer uma melhora na qualidade de vida, diminuindo o risco de patologias. Enfim, o ser humano deve praticar regularmente atividades físicas como fator importante para melhoria e manutenção da saúde. Saber quais são os respectivos benefícios que a prática da mesma proporciona para seus praticantes. Identificar se estes benefícios são os mesmos adquiridos em outras academias desportivas, e para qual biótipo e faixa etária de aluno ela deve ser recomendada.

Definir quais são os benefícios obtidos pelos praticantes das academias ao ar livre. Avaliar os alunos das academias ao ar livre de Varginha. Identificar os benefícios obtidos pelos praticantes durante alguns meses, tanto para os aspectos físicos, quanto psicológicos e sociais. Para realização teste trabalho realizaremos um questionário com os praticantes e frequentadores das academias ao ar livre situadas no município de Varginha. Iremos trabalhar com uma metodologia do tipo quantitativa com a análise particular específica dos resultados. Assim os dados finais levaram as informações (indutivas) para conclusão do trabalho. O trabalho se direciona para uma pesquisa de campo, a aplicação do questionário será feita na própria academia ao ar livre. Para que o público pesquisado seja o que pratica e frequenta a academia ao ar livre. A intenção do trabalho é conhecer os benefícios que os praticantes da academia obtêm e obtiveram com a regularidade da atividade física.