



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**

**JULIO CESAR DE JESUS REIS**

**ESTUDO DAS PRAÇAS COMO ESPAÇOS PARA  
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO  
FÍSICO, ESPORTES, RECREAÇÃO E LAZER NA  
CIDADE DE ARIQUEMES - RO**

ARIQUEMES - RO  
2017

**Julio Cesar de Jesus Reis**

**ESTUDO DAS PRAÇAS COMO ESPAÇOS PARA  
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO  
FÍSICO, ESPORTES, RECREAÇÃO E LAZER NA  
CIDADE DE ARIQUEMES - RO**

Trabalho apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção de créditos na disciplina de TCC 1.

Profº Orientador: Ms. Leonardo Alfonso Manzano

**Julio Cesar de Jesus Reis**

**ESTUDO DAS PRAÇAS COMO ESPAÇOS PARA  
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO  
FÍSICO, ESPORTES, RECREAÇÃO E LAZER NA  
CIDADE DE ARIQUEMES - RO**

Monografia apresentada ao curso de Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof. Orientador. Ms. Leonardo Alfonso Manzano  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

---

Prof. Dr. Miguel Furtado Menezes  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

---

Prof. Esp. Jailson Ferreira  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Ariquemes, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017

A Deus, por ser minha Fortaleza, e minha vida. Dedico a minha mãe, familiares, amigos e professores por todo apoio.

## **AGRADECIMENTOS**

A minha mãe por toda força, e apoio, e por me ensinar que o melhor caminho é a educação.

Ao meu Professor Orientador, grande mestre de todas as etapas deste trabalho;

A minha família, pela confiança e motivação;

Aos amigos e colegas, pela força e pela força em relação a esta jornada;

Aos professores e colegas de Curso que em todos estes períodos mantiverem a confiança em minha capacidade para terminar e a todos que me apoiaram em todos momentos da minha vida.

*“Não precisa muito, 20 minutos por dia já fazem a diferença, você tem 20 minutos do seu tempo para dar para sua saúde”*

*(Marcio Atalla)*

## RESUMO

Na atualidade o local preferido pela maioria dos brasileiros para a prática de esportes e exercitar-se no dia a dia é ao ar livre, primeiro por que não precisa usar recursos para o pagamento do local e também por que preferem o contato com a natureza e não a academia fechada. Estudos mostram que 28% da população opta por parques e lugares em meio à natureza para praticar atividades físicas. Na cidade de Ariquemes-RO existem áreas para a execução de atividades físicas e lazer (praças) nos diferentes bairros ou setores. A prefeitura é responsável pelo mantimento destas áreas. Na presente pesquisa pretende-se estudar as características e condições dos espaços para a pratica de atividades físicas, esportes e de lazer. Inicialmente foi feita uma revisão de bibliografia relacionada com o tema objeto de estudo, a continuação e feito um levantamento sobre a existência das áreas a estudar além de uma coleta de dados a traves do método de observação participante com um protocolo de questões relacionadas com as condições das áreas estudadas.

**Palavras – chave:** Atividades Físicas. Academia ao ar livre, Esporte.

## **ABSTRACT**

At present the place preferred by most Brazilians to practice sports and exercise on a daily basis is outdoors, first because they do not need to use resources to pay for the place and also because they prefer contact with nature and Not the gym closed. Studies have been shows that 28% of the population opts for parks and places in the middle of nature to practice physical activities. In the city of Ariquemes-RO there are areas for practicing physical activity and leisure (parks) in different neighborhood or sectors. The city hall is the responsible for the maintenance of these areas. In the present research intend to study the characteristics and conditions of the spaces for the practice of physical and leisure activities. Initially, a bibliography review was carried out related to the subject matter of the study, the continuation and made a survey about the existence of the areas to study besides a data collection through the method of participant observation with a protocol of questions related to the conditions of the studied areas.

**KEYWORDS:** Physical activities, Outdoor gym, Sport.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	9
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>11</b>
2.1 SURGIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA ACADEMIA AO AR LIVRE E PRAÇAS.....	11
<b>2.1.1 Academia ao ar livre.....</b>	<b>12</b>
2.2 CONCEITOS PRESENTES QUANDO FALAR DE EXERCÍCIOS NA PRAÇA OU DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE .....	13
<b>2.2.1 lazer e recreação .....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.2 Qualidade de Vida .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2.3 Saúde.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2.4 Aptidão Física.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.5 Exercício Físico e Atividade Física.....</b>	<b>17</b>
2.3 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, CAMINHADA E PRÁTICA DE ESPORTE NAS PRAÇAS ESPORTIVAS. ....	19
2.4 PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES AS PRAÇAS ESPORTIVAS.....	22
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>25</b>
3.1 OBJETIVO GERAL.....	25
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	25
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>26</b>
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>27</b>
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>32</b>
<b>APENDICES .....</b>	<b>36</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>42</b>

## INTRODUÇÃO

Os problemas de saúde das pessoas sobre todo dos mais velhos e uma preocupação dos estudiosos em todo o mundo, doenças tais como, (Diabetes, Hipertensão Arterial, AVC e outras). A atividade física é uma das maneiras para prever ou retardar a aparição destas doenças porem governos e prefeituras em todo o mundo tem criado espaços para a execução de atividades físicas, recreativas e de lazer.

Uma nova visão de que as praças servem além de tudo para pratica de exercícos físicos tem se espalhado pelo Brasil todo, em Ariquemes – RO a maioria de suas praças tem local para a prática de atividades, seja caminha, esportes, ou exercício físico, além de servir como local de venda para pequenas lanchonetes, o que influenciam positivamente no comércio além de reunir pessoas no local. As praças mais recentes construídas na cidade já têm instalados em seu espaço físico equipamentos de academia, para a prática ao ar livre, além de pistas para caminhada.

Na revisão bibliográfica, foi pesquisado definições de termo muito utilizadas, quando discorremos sobre prática de atividade física em espaços, públicos: saúde, qualidade de vida, lazer, recreação, aptidão física, atividade física e exercício físico.

Outra questão é que em Ariquemes, as praças que foram observadas, em sua maioria contam com academias, pistas de caminhada além de espaços para prática esportiva, em alguns tem tudo em um só lugar, por isso a importância para a pesquisa de definições e histórias de academias ao ar livre. São muitos os benefícios que aporta a prática de atividade física regular para as pessoas que a executa, independente de aula e atividade que ela procure realizar. A prática de algum exercício físico regular, aumenta a interação social do praticante, além de melhorar o condicionamento físico e psicológico e esse conjunto vai interferir diretamente na qualidade de vida ( CARDOSO, 1992).

Atualmente tem sido debatido sobre os benefícios das atividades físicas, o que faz aumentar cada vez mais o número de praticantes de alguma atividade, porém, sem o devido acompanhamento de um profissional qualificado, o que pode acabar prejudicando as pessoas que buscam seus benefícios, pois sem a orientação

e o planejamento de um profissional, uma pessoa leiga não saberá a quantidade correta de repetições, a intensidade e frequência, qualquer excesso ou postura inadequada durante a execução dos exercícios pode ocasionar lesões.

O presente trabalho é uma pesquisa inédita quando pretende efetuar um estudo das praças como espaços para prática de atividade física, recreação e lazer na cidade de Ariquemes – RO. São aplicados métodos e procedimentos para dominar o histórico das praças, para a prática de atividade física e a composição delas nesta cidade.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 SURGIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA ACADEMIA AO AR LIVRE E PRAÇAS.

Uma praça pode representar muito em uma cidade, pois faz parte de sua história, pode transformar-se em um ponto turístico, local para eventos.

As praças atendem a um número diverso e distinto da população e podem ter suas funções alternadas entre o dia e a noite. Em alguns casos, podem se tornar referência histórica e turística por se tratarem de formas urbanas geralmente relacionadas à origem das cidades.

As praças podem acolher diversos aspectos de um local, pode ali ter lazer de uma família ao fim de semana por exemplo, receber festas municipais, por esses motivos ela mantém a identidade de uma cidade, pois está muito presente na vida dos cidadãos e atendem as necessidades da maioria. (BORGES,2011)

Segundo Yokoo e chies (2009), mesmo que seja um local onde não seja tão bonito, ou tão bem frequentado, ainda será uma praça se possuir sua forma, mesmo que sofra transformações, ou que ninguém nunca a frequente mais.

A ágora e o Fórum romano foram os primeiros locais públicos a que se tem informações que serviram como praças, nesses locais aconteciam diversas coisas, como o comércio local, além de que servia de local sagrado para igreja, pois ali se reunia seus fiéis, ali ficava representado a administração local, atendiam então a maioria das necessidades das cidades daquela época. (BARBINI; RAMALHETE, 2012).

Desde as primeiras ágoras e fóruns, muito tempo se passou, surgiram as pizzas, logo todas cidades europeias tinham praças. Em Portugal se tornou uma construção de extremo valor para população e governo, pois é algo que respeita o passado europeu, e foi com esse pensamento que chegou no Brasil colonial as primeiras praças com característica da Europa. (BARBINI; RAMALHETE, 2012)

As primeiras praças brasileiras foram construídas pela igreja católica, eram locais sagrados, serviam para festividades, reuniões da população, local de interação social. Essas praças receberam nome de adro ou largo, nada mais é do que os espaços construídos em frente as igrejas, que pode ser percebido até dias

atuais, ou seja, grandes espaços, onde os católicos da época aproveitar seu tempo de lazer. (RIBEIRO, 2010)

Segundo Vieira e Filho (2001) No Brasil, é muito comum praças com muita paisagem, verdes, que uma das maiores características das praças brasileiras, o seu tom verde, nada em comum com os adros em frente as igrejas, que remetem a uma característica europeia, contemporânea, com mais detalhes artísticos, enquanto a praça nativa brasileira tem por maior função a de refúgio dos grandes prédios da grande cidade, local onde as pessoas respiram um ar limpo, se sentem bem

Das primeiras praças que tinham como função também ser local para comércio, muito mudou, se tornou local para recreação, lazer, local para reunir a família, levar os filhos, praticar exercícios físicos.

Na década de 1940, influenciados pelos ideais modernistas da Carta de Atenas, as praças se transformaram. Os espaços das praças modernas são idealizados para a permanência e não mais como passeio dos transeuntes. Implanta-se o lazer contemplativo com recantos sinuosos e lazer com atividades físicas, com quadras esportivas e espaço para recreação infantil denominados de playgrounds (RIBEIRO, 2010)

Essa nova visão de que as praças servem além de tudo para a pratica de exercícios físicos tem se espalhado pelo brasil todo, em Ariquemes – RO a maioria de suas praças tem local para a prática de atividades, seja caminha, atividades esportivas e de lazer, ou exercícios físicos. As praças mais recentes construídas na cidade já têm instalado em seu espaço físico equipamento de academia, para pratica ao ar livre, além de pistas para caminhada.

### **2.1.1 Academia ao ar livre**

Em 2011 o Ministério da Saúde criou a academia da saúde, porém antes disso em 2006 a prefeitura de Maringá inovou e criou um programa junto com unidade básica de saúde, para melhorar a qualidade de vida dos idosos, a academia da terceira idade.

Pensando na necessidade de incorporar ações que promovam a qualidade de vida na rotina dos serviços de saúde e no dia-a-dia das pessoas, na redução da morbimortalidade e das complicações das doenças crônicas não transmissíveis, considerando o número de idosos, hipertensos/diabéticos e os benefícios da

atividade física para a saúde, foram implantadas em Maringá as Academias da Terceira Idade (ATI). (MARINGÁ,2009)

O Ministério da Saúde, cita como exemplos ao criar o programa academia da saúde, cidades como, Recife, Belo Horizonte, Curitiba. Por que destacamos aqui o projeto de Maringá? Uma questão simples em Ariquemes não analisaremos as academias da saúde (local onde há profissionais de várias áreas da saúde, e diversos equipamentos, construído com auxílio do governo federal), e sim espaços ao ar livre, sem a presença profissionais capacitados orientando os praticantes (faltam profissionais, tem equipamento, mais possibilidades de lazer e recreação, construída pela prefeitura sem auxílio do governo federal), mesmas características da primeira academia da terceira idade do Brasil instalada em Maringá. Em todo país essa pratica está crescendo muito.

Academia ao ar livre, surge com várias funções, todas relacionadas com saúde, atende a pessoas que procura um melhor condicionamento físico, ou aquela que procura realizar exercícios para melhorar a qualidade de vida, ou quem busca uma distração, que faz da atividade física seu lazer. Ao contrário de uma academia privada, nenhum dos equipamentos de uma ao ar livre tem algum peso, todos utilizam da força do praticante para execução, todos equipamentos além de leves, são de fácil manuseio. (SURDI et al, 2011)

Na cidade de Ariquemes as academias ao ar livre, são construídas com essa mesma visão onde todos equipamentos, além de atender a pessoa que vai praticar o exercício físico, qualquer um, tem que saber utilizar, sem nenhuma dificuldade, por isso são basicamente padrão os equipamentos nas academias municipais, não que seja o mesmo entre todas cidades brasileiras.

## 2.2 CONCEITOS PRESENTES QUANDO FALAR DE EXERCÍCIOS NA PRAÇA OU DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE

### 2.2.1 lazer e recreação

Segundo Rocha (2012), por passar maior parte do tempo no serviço, as pessoas se dizem necessitar de um momento para si próprio, esse momento e associado pela sociedade ao lazer. Lazer é um direito de cada cidadão brasileiro como diz o art. 227 da constituição federal, “é dever da família, da sociedade e do estado assegurar à criança, ao adolescente e ao jovem, com absoluta prioridade, o

direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer[...]” é necessário explicar esses dois itens juntos, pois são interligados, recreação nada mais é que um tipo de lazer, existem outros tipos de lazer, brincar, ler um livro, conversar com um amigo.

Lazer é praticamente tudo que uma pessoa escolha fazer em determinado tempo livre, seja ela uma atividade física, ou um jogo de futebol, interagir com amigos, usar redes sociais, passar tempo lendo um livro, assistir televisão, ir ao cinema, passear, o momento de lazer pode ser praticado ou assistido, a pessoa que vai escolher o que achar melhor, pois lazer é tudo que faz bem a pessoa, se ela quiser se embriagar, ou jogar cartas, ou realizar atividades para comercialização, ir a um local símbolo da região, ou até mesmo se for de sua escolha não fazer nada, será seu lazer.(VEAL, 2011)

Na busca da definição exata sobre o que é lazer, procuramos vários artigos e selecionamos alguns trechos importantes, porém nenhum autor retrata o mesmo pensamento do outro, todos têm visões diferentes, da mesma maneira que concordamos com tudo que aqui está expresso, é sensato agregar a essas definições que, lazer seria fazer de um momento de tempo livre, um momento de diversão.

Segundo Borenstein et al (1998), o lazer é resultado da escolha de cada um, fazendo parte da sua relação social e individual, porém a um fator que limita o lazer que é o econômico, pois a escolha do que fazer, vai até onde o poder aquisitivo alcança.

Um exemplo de lazer, que tem tomado conta das diferentes classes, é a utilização do tempo livre para praticar atividades de caráter cultural, como por exemplo, dança, música, teatro entre outros. (CUNHA et al, 2010)

De acordo com Rocha (2012), o lazer é uma maneira de balancear algumas dificuldades enfrentadas pela sociedade, tais como trabalho intenso, inatividade física, tempo insuficiente para se relacionar com a família e amigos.

Segundo Borenstein; Ribeiro e Costa. (1998), recreação é algo definido pela sociedade como o ato de executar qualquer brincadeira, realizar jogos, ou qualquer atividade física, desde que sempre objetivando o bem-estar da pessoa praticante.

De acordo com Borenstein; Ribeiro e Costa. (1998), podemos diferenciar lazer de recreação, mesmo estando interligados são diferentes, pois variam de acordo as atividades, quando uma pessoa tiver liberdade de executar alguma

atividade sem nenhuma desculpa para a execução, ou seja, fazer por fazer, isso será caracterizado lazer, quando alguém tiver algum objetivo na prática de uma atividade independente de qual for aí já será caracterizado com recreação.

Segundo Nogueira e Martinez (2008), um dos principais fatores que ajuda muito no desenvolvimento do ser humano é a recreação, ela desenvolve, características sociais, de interação social, e desenvolvimento motor. Em tese o que podemos entender sobre lazer e recreação é que lazer é algo intuitivo do ser humano, enquanto recreação é algo mais elaborado.

### **2.2.2 Qualidade de Vida**

Um termo muito utilizado na atualidade, mesmo sem ter noção do que se refere, muitas pessoas buscam uma boa qualidade de vida, ainda sem saber como chegar nesta. Na atualidade se escuta frequentemente alguma pessoa falar sobre qualidade de vida, cada uma delas usando o conceito, sem mesmo saber do que se trata. (ALMEIDA; GUTIERREZ e MARQUEZ, 2012)

Qualidade de vida é um conjunto de aspectos que precisam ser melhorados, logo muitas pessoas relacionam o termo vida com apenas saúde, mais vai à definição e mais profunda que isso, se trata de uma melhora financeira, social. (ALMEIDA GUTIERREZ e MARQUEZ, 2012)

A qualidade de vida é um elemento muito próprio, cada um sabe onde e quando encontrar a sua, não é algo ligado a dinheiro, nem puramente ligado a saúde, e muito menos tem a ver com pensamentos e predefinições da sociedade do que é o correto para fazer. A qualidade de vida pode ser alcançada de diferente maneira, isso possibilita que tenha alguma dificuldade, ainda haverá algum caminho para que se tenha uma boa qualidade de vida. (ALMEIDA GUTIERREZ e MARQUEZ, 2012)

A OMS define Qualidade de Vida como a percepção dos indivíduos sobre sua posição na vida no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vivem e em relação às suas metas, expectativas, padrões e preocupações. Trata-se de um conceito abrangente, afetado de forma complexa pela saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e sua relação com as principais características do ambiente. (OMS, 1997, tradução nossa)

De acordo com essa definição podemos entender um pouco de quais são algumas variáveis que engloba a qualidade de vida, ou elementos que devem ser priorizados por cada pessoa, com o objetivo de melhorar e manter uma boa qualidade de vida, um desses fatores é a saúde, fator sobre o qual falaremos um pouco mais no próximo tópico.

### **2.2.3 Saúde**

Segundo o art. 196 da Constituição Federal, a saúde é direito de toda a população e um dever do Estado, ao garantir mediante políticas sociais e econômicas que visem o acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação. Brasil diferente de outros países nos quais a saúde é algo que se consegue somente perante rios de dinheiro, promove o direito a saúde de sua população desde o nascimento até a morte.

O que significa dizer que todo tem direito a saúde? Tudo que interfere, na saúde e na vida da pessoa, tem que está em pleno funcionamento e quem mantém essas funções e o Estado, uma moradia descente, rede de saneamento básico, acesso indiscriminado a serviço de atendimento de saúde. (CONFERÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE, 1987)

Segundo a OMS apud Segre e Ferraz (1997), para muitos, saudável é aquele que não possui alguma doença, porém saúde mais que isso, é estar bem fisicamente, é a pessoa não ter nenhum problema que incomode sua mente ou vida social.

Em seu sentido mais abrangente, a saúde é a resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse de terra e acesso a serviços de saúde. É assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida. (CONFERÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE, 1987)

Para ser uma pessoa saudável, segundo essa definição da conferência nacional de saúde, referência entre vários aspectos a serem considerados o lazer, como item a melhorar a nossa saúde, para que haja essa melhora na prática de lazer e aconselhável a prática de exercícios físicos e uma execução bem elaborada

da atividade física no seu cotidiano. Qual relação entre atividade física e saúde? A relação entre esses dois fatores é a aptidão física, e a melhoria do estado de saúde da pessoa com a prática de exercícios físicos.

#### **2.2.4 Aptidão Física**

Segundo Vieira e Filho (2012), o termo aptidão física significa, disposição corpórea, ou capacidade corpórea, é o que cada pessoa pode suportar ao máximo em cada atividade.

De acordo com Pellegrinotti (1998), a aptidão física é o efeito de suportar cargas intensas de treinos, por um tempo elevado, com dificuldade elevada, em características que outra pessoa não suportaria até o fim. Segundo Darido e Rangel. (2005), a definição de aptidão física que eventualmente relacionamos a saúde deriva do inglês, se trata de uma busca por uma melhora do físico, mental, psicológico, e não simplesmente prevenir doenças.

De acordo com Guedes e Guedes (1995), a aptidão física pode ser definida como uma forma que as pessoas procuram praticar exercícios pensando em viver bem, no local em que se encontram dispostos

#### **2.2.5 Exercício Físico e Atividade Física**

Segundo Macedo et al (2003), o exercício físico leva o ser humano a muitos fatores positivos, como melhorias de saúde, melhor condição emocional, prevenção e combate a doenças além da manutenção de uma melhor saúde mental entre outros.

Primeiramente devemos diferenciar o que é atividade física do que é exercício físico. Atividade física é todo movimento executado pelo corpo humano, que durante sua execução eleve o gasto de energias, a um número maior que na condição de repouso. Enquanto exercício físico é um conjunto bem elaborado de atividades físicas, com objetivos pré-definidos, seja pensando em melhoria da saúde ou simplesmente do físico (MONTEIRO, 2000).

Quando uma pessoa sai do momento em repouso e passa fazer alguma coisa, não importa o que seja feito será classificado como atividade, quando envolve

movimento do corpo engloba o físico, a atividade física é qualquer movimento que o músculo produz que gera gasto energético. (CASPERSEN; POWELL e CHRISTENSON, 1985 tradução nossa).

Segundo Caspersen; Powell e Christenson (1985) tradução nossa. O exercício físico é a união de várias atividades, de maneira organizada e que é executado várias vezes com intuito de melhoria de aptidão física.

Segundo Glaner (2003). No século passado as pessoas se exercitavam muito durante seus trabalhos, que exigia muito mais de cada um do que atualmente, hoje em dia o trabalho por ser mais digital, cansa menos exige menos, e se nosso corpo for menos exigido ele se acostuma com a pouca carga, por isso temos que praticar exercícios físicos para fazer nosso corpo se acostumar com uma rotina mais intensa e saudável. Uma das maneiras de lazer capaz de melhorar e manter uma boa saúde mesmo com um conjunto de fatores amenos do cotidiano é a prática de exercícios físicos. (SILVA et al, 2010). Quando se executa de maneira correta o exercício físico, a pessoa desenvolve uma aptidão física que têm relação com diferentes elementos, e essa aptidão física ajuda a manter todo o corpo humano em atividade e em perfeito funcionamento.

De acordo com Nahas (2010). A atividade física resulta em melhorias do funcionamento de vários sistemas do corpo humano, como o respiratório e o circulatório, e eleva ainda algumas capacidades físicas da pessoa que pratica exercícios regularmente.

Muitos estudos estão relacionados com o tempo ideal para que haja benefícios a saúde com a execução da atividade física.

Para uma melhora gradativa na saúde um adulto deve fazer no mínimo 150 minutos de exercício físico por semana de maneira regular e de baixa intensidade, ou 75 minutos com uma intensidade elevada. Porém se a pessoa que uma melhora ainda maior em termos de saúde e condicionamento físico deve fazer no mínimo 300 minutos de exercícios por semana moderadamente ou 150 minutos por semana de maneira intensa. (HHS, 2008, tradução nossa)

Tendo presente quão importante é a prática de atividade física o governo brasileiro tem procurado desenvolver e promover meios que facilitem acesso a locais que estejam aptos e com condições para as práticas corporais, locais públicos onde possa praticar esportes, fazer recreação, lazer, diversão.

Incentivar atividades físicas é criar oportunidades de realização desta de maneira correta e prazerosa, em locais adequados, bem estruturados, que faça o praticante se sentir bem e animado a fazer seus exercícios, além de criar espaços para pratica esportiva, de recreação entre outros. (MALTA et al, 2009)

Um desses incentivos feitos pelo governo é a implantação das academias ao ar livre que, resulta em muito benefícios aos cidadãos que não podem ou não se sentem motivados a frequentar uma academia privada.

### 2.3 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, CAMINHADA E PRÁTICA DE ESPORTE NAS PRAÇAS ESPORTIVAS.

Muitas pesquisas já comprovaram os benefícios da atividade física, é incontestável que prejudicial é não praticar nada. A atividade física praticada regularmente ajuda na redução dos perigos relacionados a circunstâncias causadoras de doenças e reduz risco de morte. (QUEIROGA et al; 2016).

São muitos os benefícios que a atividade física traz a saúde, prevenir doenças, fraturas, emagrecimento e outros. A OMS define alguns benefícios da pratica equilibrada e frequente de atividade física.

A atividade física e o exercício físico ajudam na melhoria do sistema respiratório e cardíaco, melhora a resistência dos ossos do corpo humano, diminui o risco de algumas doenças, entre elas a hipertensão, doenças do coração, diminui risco de um AVC, diminui risco de quedas que levam a e São fundamentais para o equilíbrio de energia e controle de peso.

Para Scalcan et al (1999) apud Paim (2001), o que mais move as pessoas a buscarem praticar exercícios é a possibilidade de aprender se divertindo, além de melhorar suas capacidades. Atividade física se torna algo prazeroso de ser executado, e menos cansativo que outras práticas, pois a pessoa além de se exercitar ira se divertir.

Atualmente muitas pessoas vem nos exercícios físicos um caminho para uma melhoria na condição da sua saúde e bem-estar no geral, pois cada dia mais, se torna um atrativo entre a população, que já reconhecem seus benefícios a favor do combate a doenças, também serve para pessoas que procuram de desinteressar, ou não cair na vida sedentária. (TAHARA, 2003).

Segundo Cardoso (1992), a prática de algum exercício físico regular, aumenta a interação social do praticante, além de melhorar o condicionamento físico e psicológico e esse conjunto vai interferir diretamente na qualidade de vida.

Para Mcardle. (1992), a execução de práticas físicas pode aumentar a durabilidade de algumas funções do corpo humano e reduzir danos ao organismo, causado principalmente pela inatividade física, devido as melhorias que essas pessoas ira ter em todos sistemas, seja no aspecto de musculação, ou de força, ou de respiração.

Segundo Rodrigues (2013), uma das principais funções do exercício físico é a angiogênese, ou seja, criar vasos sanguíneos novos, o que eleva em grande número o fluxo de sangue no corpo humano entre musculo, ossos e coração.

Durante a realização de Exercício Físico, ocorre liberação da endorfina e da dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se num estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo (MARIN-NETO, 1995)

Foi relatado um pouco sobre os benéficos do exercício físico, mais além disso estudos comprovam que a falta de exercícios traz prejuízo ao corpo humano. Pessoas que não praticarem nenhum exercício físico levam a doenças que geram muitas mortes anualmente. A falta de atividade física está entre os 10 principais fatores de morte em todo o mundo. (OMS,2016, tradução nossa)

A insuficiência de atividade física é um fator de risco chave para doenças não-transmissíveis (DNTs), como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes. A atividade física tem benefícios significativos para a saúde e contribui para prevenir as DNT. Globalmente, 1 em cada 4 adultos não é suficientemente ativo. Mais de 80% da população adolescente do mundo é insuficientemente fisicamente ativa. (OMS, 2016, tradução nossa)

A Caminhada é uma atividade física, que também traz benefícios, para o organismo da pessoa, mais precisa ser acompanhada por um grupo de profissionais de diferentes áreas entre eles o profissional de educação física.

A caminhada como atividade física é muito praticada no mundo inteiro, por milhões de pessoas com vários biótipos, no controle e prevenção de doenças, na perda de peso, buscando uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, no Brasil existem vários projetos com o intuito de promover a saúde, no entanto o

desconhecimento sobre a forma correta de praticar a caminhada pode torná-la insuficiente para gerar resultados satisfatórios, podendo até mesmo ter resultados contrários ao desejado, passando de benefício para malefício. (LIMA et al, p.3, 2011)

Para Silva (2006), a caminhada é muito realizada por ser acessível a todos e mais comum, qualquer um pode executar, independentemente do tipo de espaço físico, ou da classe social da pessoa, não há limites para a caminhada.

Educador físico, nutricionista, médico, devem atuar juntos no planejamento e orientação dessa atividade, pois se aplicação em excesso pode prejudicar o praticante, e causar sérios problemas, a caminhada é uma ótima escolha de atividade física, os educadores físicos geralmente indicam de 20 a 60 minutos, e praticar entre 3 a 5 vezes na semana. (LIMA et al, 2011)

Mais como deve ser o preparo para uma boa caminhada? Se alimentar com alimentos de fácil digestão, antes da atividade, realizar alongamento, praticar antes das 10h e depois das 16h para evitar sol forte, beber água constante, manter postura ereta e braços descontraídos. a postura. (SCHMOLINSKY, 1992, p.01)

Caminhar regularmente mantém o praticante ativo fisicamente, diminui e em alguns casos elimina doenças cardiovasculares, por isso é uma das principais atividades aeróbicas para adultos. (TOLEDO, 1975)

Se acompanhado de profissionais habilitados, e executando a caminhada de forma correta, não é normal, sentir sintomas após o término, da caminhada, em caso da presença de sentir-se com algo diferente, deve procurar um médico, visto que só as primeiras caminhadas que vai gerar incômodos, porém se a pessoa caminha a algum tempo, e de repente senti uma dor no peito ou tontura já não é normal. (LIMA et al, 2011)

Caminhar geralmente é uma das mais seguras atividades físicas, onde até doentes podem praticar desde que supervisionados por profissionais habilitados, porém a fatores que agregado a caminhada são prejudiciais, como álcool e cigarro.

Sem duvidas nas crianças o esporte é capaz de unificar classes sociais, religiões, etnias, em um mesmo lugar, seja qual for o esporte executado, o esporte além de desempenhar papel de beneficiar a saúde também é fator de interação social. (BURITI, 2001, p.49).

O esporte e usado de forma despretensiosa, só com intuito de lazer, de prazer pela atividade física, por objetivos próprios, e não imposto por outros, como o professor, o treinador ou a torcida. O esportista por lazer é o seu próprio treinador, o

seu próprio professor e torcida. Ele dita as regras de qual esporte realizará hoje, de como será sua performance, sendo ele também o criador de suas metas e objetivos. (BICKEL et al, 2012)

Um dos benefícios do esporte é que melhora a saúde da pessoa que o pratica, porém, os benefícios, vão além disso pois o esporte tem o poder de quebrar barreiras impostas pela sociedade, que atualmente é toda subdividida e cheia de preconceitos. Na prática de esportes todas as pessoas são iguais, não existe lugar para unos melhores que o outros, e sim para todos melhorarem juntos suas habilidades, por isso que o esporte ensina, educa e faz o praticante ter um bom caráter. (MARQUES, 2003, p. 24)

O primordial e praticar esportes desde criança, pois ela crescerá em um ambiente, onde prevaleça o respeito, é saber que o mais importante não é ganhar é ganhar, existem também as derrotas, uma criança que pratica esporte, não discrimina, ela trata todos de uma única maneira. Através do esporte uma criança aprende valores de vida, além de apresentar melhorias na qualidade de vida, e reduzir possibilidade de doenças, ajuda a desenvolver a localidade, e é capaz de gerar empregos. (NAÇÕES UNIDAS, 2003)

#### 2.4 PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES AS PRAÇAS ESPORTIVAS.

Antes de começar a fazer exercícios físico em uma praça ou parque, o praticante deveria consultar se com um médico, e buscar um profissional de educação física, pois esses dois fatores, podem prejudicar muito a saúde de uma pessoa, pois mesmo que ela não demonstre pode ter alguma doença, que agregado a falta de controle durante a execução dos exercícios pode agravar ainda mais. A atividade que as pessoas mais busca executar é a caminhada que além de ajudar com a perda de peso evita o sedentarismo. (CANEDO; FERREIRA e SCHMIDT, 2013)

É pouco o número de profissionais de educação física que atuam em parques, orientando a realização de exercícios físicos, isto prejudica o resultado dos praticantes, o educador físico deve procurar exercer suas funções nesses espaços. (TORRENS e SANTOS, 2003)

É grande o número de pessoas que sofrem de doenças crônicas, obesidade, e na maioria dos casos, são pessoas inativas fisicamente, ou sedentárias, graças ao avanço da tecnologia, menos as pessoas se preocupam em praticar algum exercício esse tipo de pessoas que não praticam exercícios regularmente no Brasil ainda é muito grande, e são diversos fatores que influenciam para esse dado negativo, seja por que não existe um local adequado para a pratica, ou por não haver disseminação de informações sobre os benefícios da atividade física do governo para com os cidadãos, ou por que falta tempo, não é o suficiente que o cidadão apenas execute o exercício, é imprescindível a orientação de um profissional de educação física, só ele é capaz de planejar exercícios específicos para resolver os problemas as necessidades de cada um, além de que a falta de orientação na execução pode acarretar sérios problemas para a saúde do executante. (OLIVEIRA; OLIVEIRA e POSTIGO, 2011)

Segundo CONFEF, (2002), o profissional de educação física pode atuar juntamente com a unidade básica local, detectando fatores de risco para a saúde, e orientando exercícios físicos, para pessoas doentes ou não, agindo como promotor e recuperador de saúde. O educador físico pode atuar junto com o núcleo de apoio à saúde da família, onde ele é capaz de realizar várias funções.

Quando uma pessoa adoece procura um médico que vai indicar algum medicamento, seguido de um prazo para tomá-lo, e um horário para seguir, e quantidade de remédios por cada vez que tomar, se a pessoa sair da prescrição pode sofrer alguma piora. Com o educador físico é da mesma maneira a pessoa deve procura ele antes de começar e não fazer exercícios por conta própria, e função do professor prescrever a quantidade e forma certa de exercícios além da frequência que devem com que devem ser realizados.

Mesmo sendo um profissional importantíssimo para a adequada execução da prática esportiva, a cidade de Ariquemes, ainda não conta com esse profissional em seu espaço esportivo, as pessoas simplesmente fazem os exercícios por conta, o que ao invés de beneficiar pode causar prejuízos.

Para que as academias tragam resultados benéficos a saúde, faz se necessário acompanhamento de um educador físico, um dos problemas da falta de acompanhamento é a execução exagerada, que pode gerar lesões, o educador físico é o único que pode elaborar a quantidade de repetições , postura, frequência, já aconteceu de cidade ter indenizar cidadão por lesão em academias ao ar livre,

visto que para a justiça é obrigação da prefeitura manter um profissional habilitado no local para orientar os usuários. (CONFEEF, 2014)

Segundo Bertoldi, (2012), no controle da hipertensão e diabetes e fundamental a ação entre educador físico e unidade básica de saúde, o campo de atuação é grande, e aos poucos a sociedade tem se conscientizado da importância desse profissional.

Para que os resultados adquiridos com a execução de exercícios físicos, alcance os melhores índices possíveis, é importante a presença de um profissional de educação física, durante a orientação das atividades físicas, exercícios físicos ou atividades esportivas. (TURBINO, 1999).

### 3 OBJETIVOS

#### 3.1 OBJETIVO GERAL

Estudar as praças como espaços para prática de atividades físicas, exercícios físicos, esportes, atividades recreativas e de lazer na cidade de Ariquemes – RO.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Aprofundar no surgimento e desenvolvimento da academia ao ar livre e praças.

- Formular conceitos presentes quando falar de exercícios na praça ou das academias ao ar livre.

- Mostrar os benefícios da prática de atividade física, caminhada e prática de esporte nas praças esportivas.

- Demonstrar o papel do profissional de educação física para o desenvolvimento das atividades nas praças esportivas.

- Estudar a qualidade das praças públicas ou áreas para a prática de atividades físicas recreativas e de lazer na cidade de Ariquemes - RO.

## 4 METODOLOGIA

As academias ao ar livre, instaladas em terrenos públicos, são espaços de promoção da saúde mantidos pelas prefeituras. Nesta pesquisa pretende-se o análise dos locais públicos da cidade de Ariquemes-RO, 10 em total, que servem para prática de atividade física. Inicialmente foi feita uma pesquisa bibliográfica, como passo inicial na construção efetiva do protocolo da investigação, após a escolha do assunto a estudar, foi necessário fazer uma revisão bibliográfica do tema proposto. A pesquisa bibliográfica ajudou, no aprofundamento do surgimento das praças no Brasil, analisar conceitos necessários para o desenvolvimento do trabalho entre outros elementos necessários. Na pesquisa bibliográfica são consultados livros escolhidos na biblioteca Júlio Bordignon da FAEMA além de artigos de diferentes sites da internet (SciELO, Google Acadêmico).

Após a revisão da literatura foi confeccionada uma ficha de 16 relacionados com as condições das áreas esportivas ao ar livre estudadas em nossa pesquisa. Para a confecção e seleção dos itens para a avaliação das condições e qualidade das áreas estudadas foi usado o critério de especialistas conhecedores das condições necessárias para o bom funcionamento das praças, estes professores ou especialistas foram selecionados na Faculdade de Educação e Meio Ambiente FAEMA e de outros da cidade estudada e escolhidos na revisão bibliográfica e que falam desta temática.

Foi avaliado se nas praças existiam alguns itens, a presença de faixa de pedestre, parquinho infantil, área para caminhada, quadra poliesportiva, campo para futebol de areia, campo para futebol society, aparelhos de ginástica, instrução de como usar os aparelhos de ginástica, banheiros, se possui local coberto para proteção contra eventos naturais, áreas verdes, iluminação para atividades noturnas, piso tátil, possui bancos, estacionamento, e se possui profissional de educação física orientando os exercícios no local.

Foi aplicado o método de observação direta para determinar as condições das áreas objeto de estudo e ter um critério pessoal para observar o grau de eficiência ou deficiência das praças e aplicar o estudo.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

São muitas as pessoas que fazem uso de áreas ao ar livre para a prática de atividades físicas e de lazer, no mundo e no Brasil. A cada dia são mais as populações que procuram um lugar onde exercitar-se, muitos não tendo renda para o pagamento de academias e profissionais da área da atividade física, outras por que preferem o contato com a natureza e não conseguem ficar em áreas fechadas ainda com as melhores condições para exercitar-se.

E imprescindível a condição das praças ou áreas para a prática de diferentes tipos de atividades, dependendo dos bairros as condições das áreas são melhores mais ainda faltam condições como segurança, acesso para pessoas com diferentes características inclusive os incapacitados físicos e mentais, atendendo a possibilidade do melhoramento pela prefeitura.

Na cidade de Ariquemes existem atualmente 10 praças ou áreas para a prática de atividade física e lazer, elas são responsáveis por incentivar a prática de exercícios físicos, através de caminhadas, atividades ginásticas ou de esportes, todas as praças possuem área para caminhada, uma informação muito importante, pois a caminhada ajuda na prevenção de diversas doenças, caminhar é um dos exercícios físicos mais praticados, pois é fácil de ser praticado e acessível a todas as classes sociais.

Todas as praças de Ariquemes – RO foram analisadas durante realização desta pesquisa, onde foi observado que 10 delas possuem aparelhos de ginástica, área para caminhada e bancos para o descanso após a atividade. Em qualquer uma das praças analisadas o cidadão, poderá realizar atividades físicas, além de poder interagir socialmente com outras pessoas, 4 das praças possuem parquinho infantil, o número que poderia ser maior, dentro da educação física a maior preocupação são crianças, quando existe locais públicos onde elas possam se exercitar é um ganho.

Na praça localizada no setor Institucional, existe uma pista de caminhada, sendo uma das mais movimentadas de Ariquemes, utilizada em competições municipais e estaduais de atletismo e outras modalidades esportivas, além de ser o local para os testes físicos nos processos seletivos da prefeitura. Esta área tratasse de uma pista sem condições de receber competições, não se observa no local uma preocupação com as pessoas que caminham na busca de uma melhora na sua

qualidade de vida. Neste local é feito o treinamento de atletismo de crianças e jovens do município para competições de rendimento ao nível estadual e nacional. É preciso também ressaltar que esta área precisa de banheiros, local para a proteção dos implementos usados para a prática de atletismo (dardos, pesos, discos), a tabela abaixo mostra os dados mencionados.

Tabela 1 – Locais para prática de atividade física recreação e lazer, nas praças públicas da cidade de Ariquemes – RO abril 2017

<b>Crítérios</b>	<b>Quantidade de praças</b>
Possui aparelhos para atividades de ginastica	10
Possui parquinho infantil	4
Possui área para caminhada	10
Possui bancos	10

Fonte: Dados da pesquisa

Talvez um dos termos de maior popularidade no século XXI seja acessibilidade, são muitos aspectos que podem ser avaliados nesse sentido, de todas as praças avaliadas, 6 possui faixa de pedestre, é muito importante ter segurança ao ir a um local público, pois o trânsito urbano só aumenta. Foi visto anteriormente que todas as praças possuem aparelhos de ginástica, porém apenas 4 possui instruções de como usar esses aparelhos, a desinformação pode acarretar uso indevido, e possíveis lesões aos praticantes. Um 4 das praças oferecem banheiros públicos, 9 possuem iluminação para atividades noturnas, 7 oferecem estacionamento aos praticantes, e em apenas 3 das praças existem pisos táteis, o que limita as pessoas com alguma deficiência física de visitar esses locais.

Tabela 2 – Fatores que influenciam para uma maior acessibilidade nas praças públicas da cidade de Ariquemes – abril 2017

Critérios	Quantidade de praças
Possui faixas de pedestres	6
Possui instrução de como usar os Aparelhos de ginásticas	4
Possui banheiros	4
Possui iluminação para atividades noturnas	9
Possui pisos táteis	3
Possui estacionamento	7

Fonte: Dados da pesquisa

A arborização ajuda na redução da sensação térmica, 10 das praças possuem árvores e ou jardins, porém em relação aos praticantes que forem atingidos por algum evento natural, (chuva, ventos fortes) enquanto estiver em uma praça pública, apenas em 2 das praças terá um local para se protegerem. Em relação a prática de esportes, 5 das praças oferecem quadras poliesportiva, 3 possuem campo de futebol de areia, 4 possuem campo de futebol society, a pratica de esportes principalmente pela população jovem é muito positiva, ajuda na prevenção de doenças, toma o tempo ocioso de jovens, entre outros benefícios que os esportes causam nos praticantes. (Ver tabela 3)

Tabela 3 – Arborização, proteção contra eventos naturais e esportes nas praças públicas da cidade de Ariquemes – abril 2017

Critérios	Quantidade de praças
Possui quadra poliesportiva	5
Possui campo para futebol de areia	3
Possui campo para futebol society	4
Possui local coberto para proteção Contra eventos naturais (chuvas, ventos)	2
Possui áreas verdes (Arvores, jardins)	10

Fonte: Dados da pesquisa

O último quesito observado não é o menos importante, pelo contrario, a presença de um profissional de educação física em praças públicas, e essencial, só ele capaz de orientar a forma correta de executar os exercícios nos aparelhos de ginastica, ajudar a fazer um planejamento, de atividades físicas, orientar a frequência e a intensidade de cada exercício, para que não haja nenhuma sobrecarga, muitas praças brasileiras já contam com o auxilio desse profissional, nenhum outro profissional pode substituir o educador físico, ele estuda e se prepara para esse momento, porém Ariquemes vai contra essa visão, pois nenhuma praça publica conta com algum educador físico, o que prova um descaso com as pessoas que necessitam dessas praças para lazer e ou pratica de exercícios físicos.

## CONCLUSÃO

Através deste estudo concluímos, que em Ariquemes – RO, as praças contam com aparelhos de ginástica, é áreas para caminhada em sua totalidade, se faz necessidade a inclusão e a intervenção do profissional de educação, para que o exercício físico, seja realizada corretamente, não oferecendo riscos a população.

As condições dos espaços públicos para a prática de atividade física, esportes, recreação e lazer influenciam no uso destas pelas pessoas, porem no melhoramento da saúde e prevenção de doenças.

É fundamental a aplicação de estudos sobre as condições das praças ou academias ao ar livre para um melhor aproveitamento por parte da população e como referência na hora da construção de novos espaços.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marcos Antonio Bettine; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato. **Qualidade de vida**: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. 22. ed. SÃO PAULO: Each, 2012. 142 p. Disponível em: <[http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade\\_vida.pdf](http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf)>. Acesso em: 06 nov. 2016.

BARBINI, Flavio; RAMALHETE, Filipa. A praça: intervenções contemporâneas em espaços de patrimônio. **Revista brasileira de gestão urbana**, [S.l.], v. 4, n. 2, p. 233-244, jul. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/urbe/v4n2/a07v4n2.pdf>>. Acesso em: 06 nov. 2016.

BERTOLDI, Grazieli. **A importância da atividade física na avaliação e prescrição de exercícios físicos para o controle do diabetes e da hipertensão arterial sistêmica**. 2012. 20 p. artigo científico bibliográfico de especialização (especialista em gestão de organização pública saúde) - universidade federal de santa maria, RS, 2012. Disponível em: <[http://repositorio.ufsm.br:8080/xmlui/bitstream/handle/1/1073/Bertoldi\\_Grazieli.pdf?sequence=1](http://repositorio.ufsm.br:8080/xmlui/bitstream/handle/1/1073/Bertoldi_Grazieli.pdf?sequence=1)>. Acesso em: 07 nov. 2016.

BORENSTEIN, Miriam Süsskind; RIBEIRO, Patrícia; COSTA, Roberta. Lazer e recreação em unidade de clínica médica: o que pensam e sentem os pacientes participantes. **Revista brasileira de enfermagem**, Brasília, v. 51, n. 3, p. 493-510, jul. 1998. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v51n3/v51n3a13.pdf>>. Acesso em: 06 nov. 2016.

BURITI, Maria do Socorro Leite. **Variáveis que influenciam o comportamento agressivo de adolescentes nos esportes**. In BURITI, Marcelo de Almeida (Org.). *Psicologia do Esporte*. Campinas: Editora Alínea, 2ª Edição, 2001.

CANEDO, Hugo Gabriel Rosa; FERREIRA, Pedro Henrique Silva; SCHMIDT, Ademir. **Prática de atividade física não supervisionada**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd185/atividade-fisica-nao-supervisionada.htm>>. Acesso em: 09 nov. 2016.

CARDOSO. As atitudes dos professores e a inovação pedagógica. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, v26, nº 1, p.85-99, 1992.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public health reports**, [S.l.], v. 100, n. 2, p. 126-131, abr.1985. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>>. Acesso em: 08 nov. 2016.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GLANER , Maria Fátima. IMPORTÂNCIA DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano** , Brasília, v. 5, n. 2, p. 75-85, jan. 2003. Disponível em:<<http://twingo.ucb.br:8080/jspui/bitstream/123456789/211/1/Importância%20da%20aptidão%20física%20relacionada%20à%20saúde.pdf>>. Acesso em: 17 nov. 2016.

GUEDES, Dartagnan; GUEDES, Joana. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade e Saúde**, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

JÚNIOR, Marco Aurélio Borges Teixeira ; SFERRA, Luis Francisco Bueno; BOTTCHER, Lara Belmudes . **A importância do lazer para a qualidade de vida do trabalhador**. Disponível em:<<http://www.aems.edu.br/conexao/educacaoanterior/Sumario/2012/downloads/2012/saude/A%20IMPORTÂNCIA%20DO%20LAZER%20PARA%20A%20QUALIDADE%20DE%20VIDA%20DO%20TRABALHADOR.pdf>>. Acesso em: 14 nov. 2016.

LIMA, Jenisson Santana et al. **Caminhada como atividade física e seus benefícios** . Disponível em:<[http://www.unit.br/hotsites/2011/enc\\_formacao\\_professores/arquivos/artigos/GT\\_04\\_PRATICAS\\_INVESTIGATIVAS/CAMINHADA\\_ATIVIDADE\\_FISICA\\_BENEFICIOS.pdf](http://www.unit.br/hotsites/2011/enc_formacao_professores/arquivos/artigos/GT_04_PRATICAS_INVESTIGATIVAS/CAMINHADA_ATIVIDADE_FISICA_BENEFICIOS.pdf)>. Acesso em: 19 nov. 2016.

MACEDO, Christiane de Souza Guerino et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 18, n. 1, p. 79-86, jan. 2009. Disponível em:<<http://scielo.iec.pa.gov.br/pdf/ess/v18n1/v18n1a08.pdf>>. Acesso em: 14 nov. 2016.

MARIN-NETO & SIMÕES. **Studies of the coronary circulation in Chagas' heart disease**. São Paulo Medicina J., v.113, n.2, p.826-834, 1995.

MARQUES, Marcio Geller. **Psicologia do Esporte: aspectos em que os atletas acreditam**. Canoas: Editora Ulbra, 2003.

NAHAS, Markus Vinicius ; GARCIA, Leandro Martin Totaro . Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil CDD. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, SÃO PAULO, v. 24, n. 1, p. 135-138, jan. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n1/v24n1a12>>. Acesso em: 17 nov. 2016.

NOGUEIRA, Jonatas Evandro ; MARTINEZ, Luciana Renata Muzzeti . **Recreação e socialização no âmbito escolar**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd120/recreacao-e-socializacao-no-ambito-escolar.htm>>. Acesso em: 14 nov. 2016.

OLIVEIRA, Clélia da Silva ; OLIVEIRA, Emanuella Machado ; POSTIGO, Johnny . **O profissional de Educação Física e sua atuação na saúde pública**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd153/o-profissional-de-educacao-fisica-na-saude-publica.htm>>. Acesso em: 18 nov. 2016.

OLIVEIRA, Pablo. **O profissional de Educação Física na promoção da saúde**. Disponível em:<[http://www.cref1.org.br/camaras\\_saude\\_doc.php](http://www.cref1.org.br/camaras_saude_doc.php)>. Acesso em: 17 nov. 2016.

PAIM, Jairnilson Silva. Direito à saúde, cidadania e estado. In: Conferência nacional de saúde, 8. 1986, Brasília. **Saúde como direito inerente à cidadania e à personalidade; reformulação do sistema nacional de saúde; financiamento do setor de saúde...** Brasília: Centro de Documentação do Ministério da Saúde, 1987. p. 45-59. Disponível em:<[http://www.ccms.saude.gov.br/conferenciasnacionaisdesaude/pdfs/8conferencia/8conf\\_nac\\_anais.pdf](http://www.ccms.saude.gov.br/conferenciasnacionaisdesaude/pdfs/8conferencia/8conf_nac_anais.pdf)>. Acesso em: 09 nov. 2016.

PAIM, M. C. C. **Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol**. Ano 7, n. 43, 2001. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd43/motivo.htm>. Acesso em 5 fev. 2012.

PELLEGRINOTTI, I. L. Atividade física e esporte: A importância no contexto saúde do ser humano, **Revista brasileira de atividade física e saúde**, v. 3, n. 1, p. 22-28, 1998.

QUEIROGA, Marcos Roberto et al. Caracterização do ambiente físico e prática de atividades físicas em unidades básicas de saúde de Guarapuava, Paraná, 2011-2012\*. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 25, n. 4, p. 827-836, out. 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ress/v25n4/2237-9622-ress-25-04-00827.pdf>>. Acesso em: 19 nov. 2016.

RIBEIRO , Zenilda Lopes . AS PRAÇAS COMO ESPAÇO DE LAZER EM SORRISO/MT . In: Encontro nacional dos geógrafos,16., 2010, porto alegre. **AS PRAÇAS COMO ESPAÇO DE LAZER EM SORRISO/MT ...** Porto Alegre: [s.n.], 2010. p.1-10. Disponível em: <[http://file:///C:/Users/julio%20cesar/Downloads/download\(2375\)%20\(1\).PDF](http://file:///C:/Users/julio%20cesar/Downloads/download(2375)%20(1).PDF)>. Acesso em: 09 nov. 2016.

ROCHA, Bruno Ribeiro ; DELCONTI, Wesley Luiz . **A relação entre o lazer e a qualidade de vida: indicativos à atuação do profissional em educação física** . Disponível em:<[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/fevereiro2012/educacao\\_fisica\\_artigos/relacao\\_lazer\\_qualidade\\_vida.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/fevereiro2012/educacao_fisica_artigos/relacao_lazer_qualidade_vida.pdf)>. Acesso em: 15 nov. 2016.

RODRIGUES , ANDERSON JONES DURAN . **Os benefícios da prática regular de exercícios físicos como contribuição para qualidade de vida** . 2013. 37 p. Monografia (Graduação em Educação Física)- FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA , Porto Velho, 2013. Disponível em:<[http://www.def.unir.br/downloads/1930\\_os\\_beneficios\\_da\\_pratica\\_regular\\_de\\_exercicios\\_fisicos\\_como\\_contribuicao\\_para\\_qualidade\\_de\\_vida.pdf](http://www.def.unir.br/downloads/1930_os_beneficios_da_pratica_regular_de_exercicios_fisicos_como_contribuicao_para_qualidade_de_vida.pdf)>. Acesso em: 15 nov. 2016.

SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo**. 3. ed. Lisboa: Estampa, 1992. 508 p.

SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. O conceito de saúde. **Revista de saúde pública**, SÃO PAULO, v. 31, n. 5, p. 538-542, out. 1997. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v31n5/2334.pdf>>. Acesso em: 18 nov. 2016.

SILVA, Ana Márcia. **Práticas corporais: construindo outros saberes em educação física**. Florianópolis, SC: Nauembla Ciência & Arte, 2006. v.4.

SURDI, Aguinaldo Cesar et al. **A prática de atividades físicas em Academia Ao Ar Livre: a percepção dos seus praticantes**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd162/atividades-fisicas-em-academia-ao-ar-livre.htm>>. Acesso em: 18 nov. 2016.

TAHARA, A. K; SCHWARTZ, G. M; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília v. 11 n. 4 p. 13-18, out./dez. 2003.

TOLEDO FILHO, Silvio de Almeida. **Biologia aplicada à educação: projetos e temas de educação da saúde**. 2. ed. São Paulo: Nacional, 1975. 168 p.

TORRENS, Luiz Gustavo Santos ; SANTOS, Maria Gisele. Atuação do profissional de Educação Física em parques. **Revista brasileira de ciência e movimento**, Brasília, v. 11, n. 1, p. 41-44, jan. 2003. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/485/510>>. Acesso em: 17 nov. 2016.

VEAL, A. J. Tradução Gleice Guerra, Mariana Aldrigui. Introdução. In: VEAL, A. J. Tradução Gleice Guerra, Mariana Aldrigui. **METODOLOGIA DE PESQUISA EM LAZER E TURISMO**. SÃO PAULO: Aleph, 2011. cap. 1, p. 26-27. Disponível em: <[http://www.editoraaleph.com.br/informativo/metodologia/metodologia\\_trecho.pdf](http://www.editoraaleph.com.br/informativo/metodologia/metodologia_trecho.pdf)>. Acesso em: 08 nov. 2016.

VIERO, Verônica Crestani ; FILHO, Luiz Carlos Barbosa. **Praças públicas: origem, conceitos e funções**. Disponível em: <<http://www.ceap.br/material/MAT1511201011414.pdf>>. Acesso em: 11 nov. 2016.

WOHQOL. WOH. **Measuring quality of life measuring quality of life measuring quality of life**. Disponível em: <[http://www.who.int/mental\\_health/media/68.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf)>. Acesso em: 16 nov. 2016.

## APENDICES

Critérios utilizados para o análise da estrutura física das praças ao ar livre ou publicas na cidade de Ariquemes - RO

Avaliação das Praças Públicas de Ariquemes		
	Critérios	Sim / Não
1	Possui faixas de pedestres?	
2	Possui parquinho infantil?	
3	Possui área para caminhada?	
4	Possui quadra poliesportiva?	
5	Possui campo para futebol de areia?	
6	Possui campo para futebol society?	
7	Possui aparelhos para atividades de ginastica?	
8	Possui instrução de como usar os aparelhos de ginasticas?	
9	Possui banheiros?	
10	Possui local coberto para proteção contra eventos naturais? (chuvas,ventos)	
11	Possui áreas verdes? (Arvores, jardins)	
12	Possui iluminação para atividades noturnas?	
13	Possui pisos táteis?	
14	Possui bancos? (Para descanso)	
15	Possui estacionamento?	
16	Possui educador físico?	

Imagens que mostram a estrutura da praça de Marechal



Imagem que mostra a estrutura da praça da Vitória



Imagens da composição da praça do Setor 9



Imagens que mostram a estrutura da praça do Setor 10



Imagens que mostram a estrutura da praça do Açaí



Imagens da praça do Setor Institucional



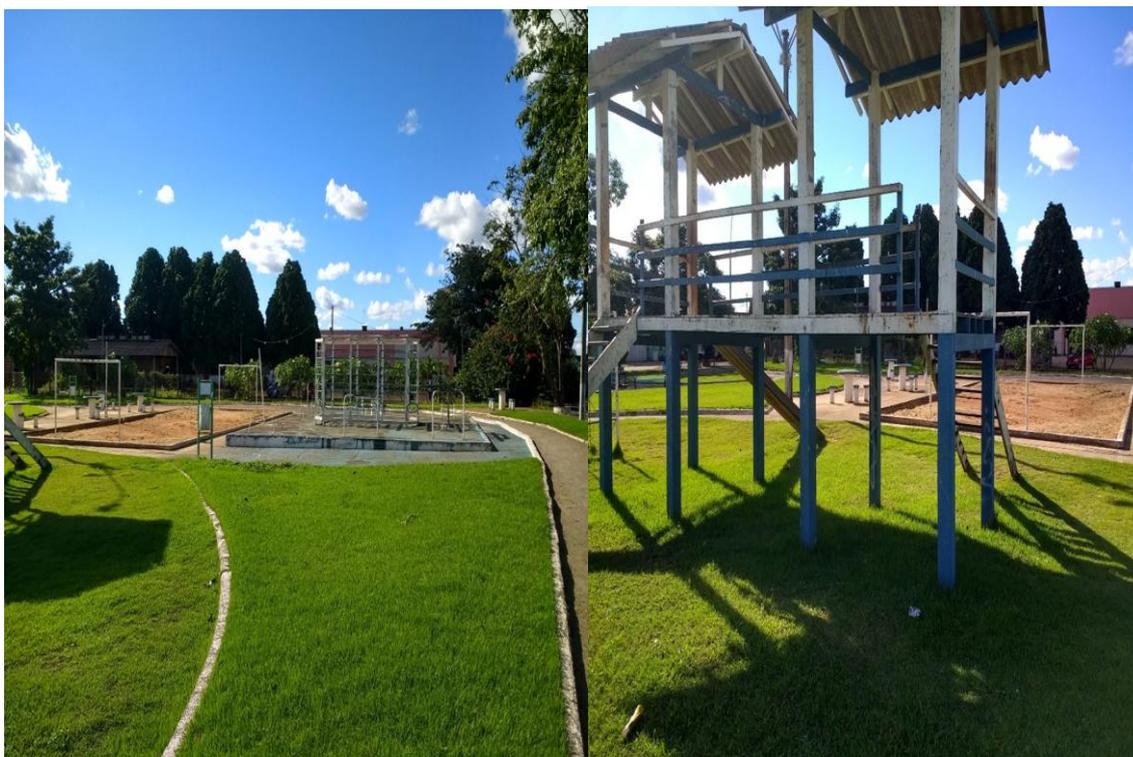
Imagens da composição da praça do Setor 6



Imagens da composição física da praça do Jardim Europa



Imagens da estrutura da praça do Setor 5



Imagens da estrutura da praça do BNH



## ANEXOS



### Julio Cesar de Jesus Reis

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/3122358590119056>

Última atualização do currículo em 25/04/2017

### Resumo informado pelo autor

---

Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em Educação Física  
(Texto gerado automaticamente pelo Sistema Lattes)

### Dados pessoais

---

**Nome** Julio Cesar de Jesus Reis

**Nascimento** 07/08/1998 - Brasil

**CPF** 005.933.532-77

### Formação acadêmica/titulação

---

**2014** Graduação em Educação Física.  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA, Ariquemes, Brasil

**2011 - 2013** Ensino Médio (2o grau) .  
ESCOLA RICARDO CANTANHEDE, RO, Brasil, Ano de obtenção: 2013

Página gerada pelo sistema Currículo Lattes em 29/06/2017 às 21:12:12.