



IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NOS CONDOMÍNIOS: Revisão Integrativa

FELIX VIANA NETO
STEPHANNEY K. M. S. F. MOURA
DIEGO TRINDADE LOPES

RESUMO

A comodidade, conforto e segurança são valores perseguidos e que fazem crescer cada vez mais a vontade das pessoas de se isolarem das cidades dentro das próprias cidades. Os condomínios edilícios ou de planos horizontais aprimoram-se para oferecer aos seus moradores opções de lazer que de certa forma dispense a necessidade de sair de casa. Diante do contexto os objetivos da pesquisa é descobrir qual a importância das academias de condomínios para os moradores dos condomínios e analisar a o grau de socialização a importância das atividades física nos condomínios residenciais. A metodologia da pesquisa foi revisão integrativa é a base que sustenta qualquer pesquisa científica. Acredite: algumas horas a mais na biblioteca podem poupar alguns meses de trabalho no laboratório ou a campo. Considerando as pessoas passaram a desejar e necessitar cada vez mais de comodidade, conforto e segurança. O tempo tornou-se precioso e o cuidado com a saúde, devido ao ritmo frenético da sociedade, vem sendo alvo de preocupação. Não é à toa que os condomínios edilícios residenciais, pensando no bem-estar dos seus moradores, oferecem espaço para prática de exercícios físicos em suas dependências.

Palavra chave: Atividades Físicas, Condomínio, Lazer.

ABSTRAT

Comfort, comfort and security are values that have been pursued and that are increasing the desire of people to isolate themselves from cities within their own cities. The condominiums or horizontal plans are improved to offer its residents leisure options that in a way dispense the need to leave the house. Facing the context the objectives of the research is to discover the importance of the condominium academies for the residents of the condominiums and to analyze to the degree of socialization the importance of the physical activities in the residential condominiums. The methodology of the research was integrative review is the basis that underpins any scientific research. Believe: a few extra hours in the library can save you a few months of lab work or field work. Considering people have come to desire and need more and more comfort, comfort and security. Time has become precious and health care, due to the frenetic pace of society, has been a cause for concern. It is no wonder that residential condominiums, thinking about the well-being of its residents, offer space to practice physical exercises in their dependencies.

Key words: Physical Activity, Condominium, Leisure Activity.

1 INTRODUÇÃO

O crescimento desenfreado das cidades brasileiras e o aumento da população urbana são fatores que preocupam os cidadãos e vem causando mudança na rotina das



pessoas. As distâncias percorridas em meio ao trânsito caótico, as inúmeras atividades do dia-a-dia e o dinamismo das coisas imprimem a ideia de escassez de tempo. A violência nos grandes centros e a omissão do Estado aguça o medo e prisões urbanas erguem-se nas selvas de pedra.

A comodidade, conforto e segurança são valores perseguidos e que fazem crescer cada vez mais à vontade das pessoas de se isolarem das cidades dentro das próprias cidades. Os condomínios edilícios ou de planos horizontais aprimoram-se para oferecer aos seus moradores opções de lazer que de certa forma dispense a necessidade de sair de casa. O prazer de praticar exercício físico, por exemplo, é fator de saúde e bem-estar. Mas, muitas vezes, ir à academia tornou-se um tormento. Se a academia é perto de casa, o medo é a violência. Se é longe, o problema é o trânsito. Mas, perto ou longe, raros são os estacionamentos com vagas (BOSSI,2014).

A musculação é uma prática de atividade física muito remota diz a história que existem desde a antiguidade onde já se levantava pedras (pesos) para isso é necessário uso de vários movimentos usando a força, flexibilidade, coordenação eram praticados por soldados para se preparem para a guerra. Nos anos 80 acontece a febre das academias com o objetivo estético (influenciada pela mídia e pelos os famosos), recuperativo (com o avanço da medicina esportiva), prazer (valorização do tempo ocioso) e com a preparação física (voltada para a qualidade de vida) (OLIVEIRA,2015).

Um dos fatores que influenciou o crescimento das academias foram as competições de fisiculturismo mundiais e nacionais. A prática de musculação iniciou-se em espaço reservado para outras atividades, só depois surgiram as academias e posteriormente os condomínios com a preocupação de alinhar o treinamento aos transtornos no dia a dia, como congestionamentos no trânsito, falta de segurança, dando mais tranquilidade para os moradores praticarem atividades físicas como o número de academia em condomínio começaram a crescer surgiram as empresas para atuar nesse mercado (OLIVEIRA,2015).

Segundo Bossi (2014), existe certo preconceito ao falar de musculação e trabalho estético, ao realizar processos elaborados de treinamento para pessoas que frequentam academias e/ou fazem aula de treinamento individualizado.

A prática de atividade física, exercício, jogos e ou esporte tornou-se, nos tempos modernos, fundamental para a manutenção e aperfeiçoamento da saúde física, mental e emocional, ou seja, a busca do bem-estar. O que já foi considerado meio de recreação ou



lazer, hoje são fatores que proporcionam a tão falada e desejada qualidade de vida (DANTAS,2015)

Já não restam dúvidas quanto à importância da prática de exercícios físicos regulares, porém muitas pessoas acostumadas ao sedentarismo e aos confortos da vida moderna, ou que tiveram experiências negativas em relação à prática de esportes sem o acompanhamento de profissional de educação física, possuem dificuldades de encontrar uma prática de atividade física que possa ser praticada em qualquer lugar e horário, e que se adapte em suas agendas mesmo com o surgimento de diversos espaço para a prática de exercícios atividades físicas em modalidades esportivas, em praticante de caminhada em provas específicas do atletismo e em qualquer pessoa praticantes de atividades físicas. A evolução dos métodos de treinamento é constante com o passar dos anos, visando sempre uma melhora do desempenho do condicionamento (SABA,2012).

As condições para o desenvolvimento dos treinamentos evoluíram em relação ao que se treinava a alguns anos. Isto se deve a evolução da medicina esportiva, da atualização dos profissionais e fundamentalmente da organização, periodização do treino em macro e microciclo oferecendo melhor qualidade no resultado. Assim, a prática dos treinamentos aproxima indivíduo do seu melhor condicionamento (DANTAS,2015).

Na década de 50 o atleta Emil Zatopek, já com 29 anos, fascinou o mundo ganhando três medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos de Helsinque/Finlândia de 1.952. Ele venceu os 5.000, os 10.000 metros rasos e também surpreendeu na maratona. Em 1.948 venceu nos Jogos Olímpicos de Londres os 10.000 metros rasos e foi prata nos 5.000. Naquela década estabeleceu 20 recordes mundiais (SABA,2012).

Periodização é o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários e perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do treinamento desportivo (MOREIRA, 2013). A ideia de periodizar o treinamento não é nova. Seus fundamentos remontam à Grécia Antiga, aplicados na preparação militar, e, na atualidade, esse conceito, desenvolvido ao longo do tempo, tem por objetivo melhorar o desempenho esportivo.

A ideia de periodizar o treinamento não é nova, desde a Grécia antiga essa atividade era usada com fins militares e logo mais tarde passou a ser usada com o objetivo de aumentar o rendimento na prática esportiva (OLIVEIRA et al., 2015).

No século XX, a periodização do treinamento desportivo passou por algumas transformações ocorridas nos mais diversos desportos. Assim podem-se distinguir três



fases ou etapas que ocorreram na história dos modelos de planejamento desportivo: A) desde a sua origem até 1950, quando se inicia a sistematização do treinamento; B) de 1950 até 1970, quando se inicia o questionamento dos modelos clássicos do planejamento e aparecem novas propostas; C) de 1970 até a atualidade, quando se vive uma grande evolução dos conhecimentos. (DANTAS et al., 2015).

Com o passar dos séculos o ato de periodizar o treinamento foi sendo cada vez mais aperfeiçoado. Algumas épocas passaram em branco com relação à periodização do treinamento, mas nada se compara à produção de conhecimento sobre este objeto de estudo como o século que se passou e este em que nos encontramos. (SEQUEIROS et al., 2015).

Considerado o pai da periodização do treinamento o cientista russo Dr. Leev Pavlovtchi Matveev, na década de 50, apresenta o modelo tradicional de periodização do treinamento, onde o mesmo fundamentou-se na teoria da Síndrome Geral da Adaptação e logo mais tarde, se popularizou por todo o mundo e virou referência entre os treinadores da época. Esse modelo era caracterizado pela variação ondulante das cargas de treinamento e dividido em três períodos: período de preparação, período de competição e período de transição (SEQUEIROS et al., 2010).

No período de preparação devem ser criadas e também desenvolvidas algumas premissas para o aparecimento da forma desportiva que envolve duas etapas: a de preparação geral e específica, a geral, durante a qual se enfatiza a preparação física e o componente geral do treinamento, além de haver predominância do volume sobre a intensidade; a etapa específica caracteriza-se pelo aperfeiçoamento das habilidades técnicas e táticas e pela predominância da intensidade sobre o volume do treinamento. Já o período Competitivo, tem por objetivo que o atleta atinja o *peak*, ou seja, o nível de desempenho máximo. Por fim o período de Transição que deve possuir um caráter de descanso ativo, proporcionando ao atleta uma recuperação física e psicológica (SPERETTA et al., 2011).

Segundo Saba (2012), na atual sociedade o Professor de Educação Física dispõe de um vasto mercado de trabalho, como: escolas, clubes, parques e condomínios residenciais. Isso fez com que os profissionais da área na tentativa de melhorar suas perspectivas de trabalho, usufruíssem de variadas metodologias, com o objetivo de atrair cada vez mais as pessoas para a prática de exercícios físicos.



A busca por um bem-estar tanto físico quanto mental exigiu da prática de exercícios uma evolução. Condomínios que frequenta essas Hoje, o condomínio é visto como um patrimônio devido ao valor referente à área de qualidade de vida e lazer, disponível em suas dependências, apesar de muitas vezes não ser amplamente aproveitado. Este dado demonstra que uma parte do investimento torna-se uma despesa inútil por não possuírem profissionais qualificados para disponibilizar orientação adequada para os condôminos (SABA,2012).

Diante deste fato, surgiu o seguinte questionamento: Qual a importância e benefício das atividades físicas nos condomínios para a socialização e melhora na qualidade de vida dos moradores? Quando se certifica da importância, dos benefícios, dos problemas e das dificuldades, do grau de socialização criar soluções que venha melhorar a estrutura, o funcionamento e proporcionar melhorias na qualidade academias.

A pesquisa justifica-se mediante por vários motivos, por acreditar que vai ser um trabalho que trará conhecimento que poderá ser aplicado para melhorarem as atividades físicas nas academias de condomínios proporcionando melhoras na qualidade de vida dos moradores e também por acreditar que vou descobrir várias possibilidades de melhorar as atividades físicas dessas academias assim sendo trazer benefícios aos moradores frequentadores das academias de condomínios.

O estudo torna-se relevante por constar de um rico conteúdo acerca da temática em questão, propiciando aos leitores em principal aos da área da Educação Física para que possam assumir seu papel enquanto profissional subsidiando sua prática.

O presente estudo teve como objetivo principal descobrir qual a importância das academias de condomínios para os moradores dos condomínios e como objetivos secundários analisar a o grau de socialização e a importância das atividades física nos condomínios residenciais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEORICA

2.1 ATIVIDADE FISICA

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. Desta forma, a atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como importante



aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2012).

Importante destacar que atividade física não significa necessariamente prática esportiva, e aqueles que eventualmente jogam uma “pelada de fim de semana” saibam que isso não é atividade física, ao contrário, a prática eventual de uma pelada aumenta consideravelmente a possibilidade de lesões musculares e articulares, evidentemente que o despreparo pode acarretar consequências ainda mais graves como sérios danos a vida do indivíduo não descartando um infarto coronariano (OLIVEIRA,2015).

A Atividade Física é praticada pelo ser humano desde os seus primórdios, pois segundo Saba (2011), a atividade física é o movimento corporal humano que envolve um gasto de energia superior ao gasto da situação de repouso, logo, deduz-se que qualquer atividade que um indivíduo faça que ultrapasse seu gasto energético basal (gasto energético em repouso exigido pelas atividades básicas do corpo), pode ser considerada atividade física.

Segundo Monteiro (2014), Exercício Físico é uma atividade com repetições sistemáticas de movimentos orientados, com consequente aumento no consumo de oxigênio devido à solicitação muscular, gerando, portanto, trabalho. O exercício representa um subgrupo de Atividade Física planejada com a finalidade de manter o condicionamento. Pode ser também ser definido como qualquer atividade muscular que gere força e interrompa a homeostase. O Exercício Físico provoca uma serie de respostas fisiológicas nos sistemas corporais e, em especial no sistema cardiovascular

O Exercício Físico também tem seu lado considerado maléfico, um exemplo é a anorexia, que ocorre quando a pessoa decide realizar exercícios físicos por não estar satisfeito com seu corpo, não percebendo a diferença entre o que é saudável e o que não é, resultando em dietas cada vez mais restritivas e no aumento da quantidade de exercícios sem respeitar os limites do corpo, tornando-se um ciclo vicioso. Já o overtraining é o esgotamento total do corpo por excesso de treinamento. O primeiro sintoma é a falta de resultados positivos com a prática de uma atividade física, levando a pessoa a aumentar a carga de treino achando que o problema está na quantidade baixa de exercícios e não no descanso devido para recuperação do corpo por completo (OLIVEIRA,2015).

Segundo a médica do esporte do HC e da academia Bio Ritmo, Fernanda Rodrigues Lima, intensificando o treinamento, a pessoa começa a sentir os outros sintomas do overtraining. Aumento da pressão arterial; Aumento dos batimentos



cardíacos; Insônia; Irritabilidade; Queda do sistema imunológico (VIDA SAUDAVEL, 2010).

A síndrome do overtraining, que normalmente afeta atletas, e as atividades sem orientação qualificada, comprometem os sistemas fisiológicos, imunológicos e até mesmo psicológicos. Em decorrência disso, o indivíduo pode sofrer alterações no sono, além dos distúrbios alimentares como anorexia e bulimia, na busca pelo corpo perfeito (SILVA,2010).

2.2 O BENEFICIO E A IMPORTANCIA DE ATIVIDADE FISICA

Estudos (Silva, et al., 2010), indicam para ser que tenha uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios em relação à saúde. Atualmente, esses resultados são evidenciados em diversos estudos que apontam a atividade física regular como importante aliada no combate do sedentarismo e seus malefícios. O sedentarismo é consequência da inatividade física e um dos principais fatores para desenvolvimento ou agravamento de doença coronariana e alterações cardiovasculares e metabólicas.

Enquanto, aptidão física tem sido definida como atributo biológico relacionado à capacidade de realizar movimento específico, mas necessitando de orientações e planejamento adequado para que se tenha resultados significativos. No entanto, ambas promoverão resultado significativo tanto na prevenção quanto na manutenção da saúde (FLAUSINO et al., 2012).

Para ter uma boa qualidade de vida, saúde e maior longevidade um dos fatores fundamentais é a prática de atividade física regular, que além de atuar na prevenção/manutenção em doenças da ordem metabólica também melhora o bem-estar e o alto estima. Nesse sentido o sedentarismo tem cada vez mais atingindo a sociedade moderna, principalmente a população jovem. No entanto, a prática de atividades físicas e esportivas é fundamental para que se tenha um estilo de vida saudável e ativo além de hábitos assim, tende a permanecer na vida adulta. Entretanto, diversos estudos apontam para a diminuição nos níveis de atividade física em adolescente, essa redução se deve a diversos fatores tais como biológicos, psicossociais e ambientais, além das inovações tecnológicas que tem favorecido para o aumento de hábito inativo (SILVA et al.,2012).

Analisar cada vez mais estudos voltados a pratica de atividade física como produção de conhecimento voltado para a área da saúde pública. Tais estudos permitem



conhecer fatores que podem ser agravantes na sociedade moderna. Com base nisso, os órgãos governamentais responsáveis devem desenvolver políticas públicas voltada para a saúde coletiva, ou seja, políticas essa que ofereça programas de saúde como a prática de atividade física regular oferecendo locais e profissionais para orientação. Esses programas iram contribuir para a manutenção da saúde e prevenção de doenças, além de favorecer o monitoramento desta população. Isso favorecera condições de avaliação de saúde tanto individual quanto coletiva. Nesse sentido, estudo voltado para a prática de atividade física, tem passando a ocupar um espaço de destaque nas avaliações em saúde, devido a sua importância com relação eventos de saúde e qualidade de vida em jovens, adultos e idosos (KNUTH et al., 2011).

2.3 ATIVIDADE FISICA EM CONDOMINIOS

O condomínio ocorre quando existe o domínio de mais de uma pessoa sobre a mesma coisa. O condomínio geral pode forma-se por uma conjunção de vontades [voluntário] ou decorrer de lei [necessário]. No chamado condomínio voluntário ou convencional “constitui-se a propriedade conjunta simultaneamente em favor de mais de uma pessoa. Cada proprietário torna-se titular de uma quota-parte ou fração ideal, mas cabendo o uso em conjunto com os demais coproprietários” (RIZZARDO, 2014, p. 6)

Artigo 1.314. Cada condômino pode usar da coisa conforme sua destinação, sobre ela exercer todos os direitos compatíveis com a indivisão, reivindicá-la de terceiros, defender a sua posse e alhear a respectiva parte ideal ou gravá-la. (Código Civil, 2002).

Os condôminos exercem o direito sobre a coisa em sua integralidade, mas só a detêm na proporção da sua quota-parte, “cabendo a cada uma deles igual direito, idealmente, sobre o todo e cada uma das partes” (PEREIRA, 1999, p. 129). Ou seja, podem usufruir, gozar e exercer todos os direitos que não sejam incompatíveis com os direitos dos demais coproprietários. Em contrapartida, de acordo com o art. 1.315 do Código Civil, o condômino é obrigado, na proporção da sua parte, a concorrer para as despesas de conservação ou divisão da coisa, e a suportar o ônus a que estiver sujeita.

Todavia, o condomínio necessário não faz parte do estudo. O foco do trabalho é o condomínio voluntário em sua modalidade mais estreita, isto é, o condomínio edilício, ou aquele formado em imóveis através de frações ideais sobre o terreno conjugadas com as unidades construídas, ao lado de partes comuns, do uso e fruição de todos os condôminos, mas que recebe tratamento legal específico (RIZZARDO, 2014).



Feita as considerações primeiras sobre os dois principais sujeitos da relação que se analisa, o profissional de Educação Física, agora, é peça essencial para o desenvolver do estudo. Partindo da ideia de que o condomínio edilício vem constantemente oferecendo aos seus moradores opções de lazer que dispense a necessidade de sair de casa, no caso, especificamente, o conforto de praticar exercícios físicos em espaço reservado, evitando o deslocamento para academias de ginástica, indispensável é que se preze pelo bem-estar do condômino (SILVA,2012).

Nesse contexto, a figura do profissional de Educação Física é essencial para emprestar aquilo que se espera de um condomínio que oferece tal opção, isto é, o conforto, comodidade e, principalmente, segurança. O restante, por exemplo, o prazer, melhoria na qualidade de vida, etc., é consequência do esforço e vontade individual de cada um (KNUTH et al., 2011).

A atividade física é uma atividade regulamentada e a prática de exercícios necessita do acompanhamento profissional. O profissional de Educação Física nada mais é do que um especialista em atividades físicas nas suas mais diversas manifestações, competindo a ele exercer atividades que favorecem o desenvolvimento do corpo humano, propiciando desenvolvimento corporal orientado e, principalmente, com saúde . A partir daí deduz-se que o objetivo do Profissional de Educação Física é o homem integral, com suas possibilidades físicas de ação e expressão. Aos Profissionais de Educação Física, compete uma tarefa da mais alta e cívica importância (STEINHILBER, 2014).

O profissional de Educação Física, aquele devidamente inscrito no Conselho Regional de Educação Física, é considerado o principal responsável pela orientação, desenvolvimento, coordenação, programação e execução das atividades físicas relativas às mais diversas manifestações do ser humano (SILVA,2012).

Tal sujeito é imprescindível para emprestar segurança à atividade oferecida pelo condomínio nas salas de ginástica e auxiliar os condôminos na prática de exercícios físicos. Afinal, estar-se-ia negligenciando na medida em que se empregam os meios para prática de exercícios, mas não se contrata profissional habilitado para auxiliar, orientar e coordenar o seu desenvolvimento (STEINHILBER, 2014).

Autorizada a criação da sala de ginástica, o condomínio deve voltar-se as regras que regem a estruturação de uma academia de ginástica a fim de cumprir à risca com as exigências legais e seguir as normas expedidas pela entidade reguladora e fiscalizadora da área, ou seja, o Conselho Federal de Educação Física – CONFEF.



Segundo a Resolução nº. 052/2002 do CONFEF, o espaço-físico das academias, no caso, das salas de ginástica, basicamente deve ser composto de áreas que possibilitem o desenvolvimento de atividades físicas específicas, visando à necessária separação e independência de cada gênero de atividade. A própria Resolução, em seus artigos 7º, 9º, 10º e 11º, traz a colação de que para a prática da musculação deve existir local exclusivo, bem equipado e conservado para o seu exercício.

3 METODOLOGIA

Para o alcance do objetivo, optamos pelo método da revisão integrativa da literatura, que para Souza, Silva e Carvalho (2010) é um estudo com coleta de dados realizada a partir de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico e baseado na experiência vivenciada pelos autores.

Com base na abordagem do problema, objetivos do estudo e procedimentos técnicos, este trabalho científico é classificado como revisão integrativa. Esta pesquisa foi caracterizada um estudo integrativo.

A **revisão integrativa** é a base que sustenta qualquer pesquisa científica. Acredite: algumas horas a mais na biblioteca podem poupar alguns meses de trabalho no laboratório ou a campo. Para proporcionar o avanço em um campo do conhecimento é preciso primeiro conhecer o que já foi realizado por outros pesquisadores e quais são as fronteiras do conhecimento.

A pesquisa promoveu a pesquisador maior conhecimento sobre o tema ou problema da pesquisa intitulada. Por isso, é apropriada aos primeiros estágios da investigação quando a familiaridade, o conhecimento e a compreensão do tema, por parte da pesquisador. Além disso, esse tipo de pesquisa empregara métodos que compreendem: levantamentos em fontes secundárias, estudo de casos selecionados e observação informal. (OLIVEIRA, 2012).

Para a execução desta revisão integrativa da literatura, foram seguidas seis etapas, cujas são descritas por Mendes, Silveira e Galvão (2013), elencadas abaixo:

Primeira etapa: Identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa.

Segunda etapa: Após a escolha do tema pelo revisor e a formulação da questão de pesquisa, se inicia a busca nas bases de dados para identificação dos estudos que serão incluídos na revisão.



Terceira etapa: Esta etapa consiste na definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados, utilizando um instrumento para reunir e sintetizar as informações-chave. Geralmente as informações devem abranger a amostra do estudo (sujeitos), os objetivos, a metodologia empregada, resultados e as principais conclusões de cada estudo.

Quarta etapa: Esta etapa é equivalente à análise dos dados em uma pesquisa convencional, na qual há o emprego de ferramentas apropriadas. Para garantir a validade da revisão, os estudos selecionados devem ser analisados detalhadamente. A análise deve ser realizada de forma crítica, procurando explicações para os resultados diferentes ou conflitantes nos diferentes estudos.

Quinta etapa: Esta etapa corresponde à fase de discussão dos principais resultados na pesquisa convencional. O revisor fundamentado nos resultados da avaliação crítica dos estudos incluídos realiza a comparação com o conhecimento teórico, a identificação de conclusões e implicações resultantes da revisão integrativa. Devido à ampla revisão conduzida, é possível identificar fatores que afetam a aplicação da periodização das atividades físicas. A identificação desses fatores permite que o revisor aponte sugestões pertinentes para futuras pesquisas direcionadas para contribuir com a socialização e a melhora da qualidade de vida.

Sexta etapa: Esta etapa consiste na elaboração do documento que deve contemplar a descrição das etapas percorridas pelo revisor e os principais resultados evidenciados da análise dos artigos incluídos. É um trabalho de extrema importância já que produz impacto devido ao acúmulo do conhecimento existente sobre a temática pesquisada. A importância da divulgação dos resultados da investigação é incondicionalmente reconhecida, mas as formas de como divulgar ainda são limitadas devido às exigências dos periódicos científicos, a necessidade de outro idioma e dos recursos financeiros dispensados, apesar dos enormes avanços na tecnologia da comunicação.

As etapas que conduziram esta revisão integrativa foram: estabelecimento da questão de pesquisa, coleta de dados, avaliação, análise e interpretação dos dados; apresentação dos resultados e conclusões (MENDES, SILVEIRA e GALVÃO, 2012).

A questão norteadora para elaboração da presente revisão integrativa consistiu em: **questão norteadora:** Qual a importância e benefício das atividades físicas nos condomínios para a socialização e melhora na qualidade de vida dos moradores?



Foi realizada pesquisa eletrônica nas bases de dados da biblioteca virtual SciELO Brasil - (*Scientific Electronic Library Online*) e LILACS (Centro Latino-Americano de Informação em Saúde), utilizando-se os seguintes descritores constantes no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde): Atividade Física e Condomínio ,o estudo foi realizado com abordagem observacional, do tipo indireta por meio da análise de livros, teses, artigos e revistas publicados no período de 2010 a 2015.O tratamento literário se baseou na descrição e discussão de resultados obtidos por vários autores. Foram incluídos na pesquisa, livros, revistas e artigos que apresentavam especificidade com o tema, a problemática do estudo, que contivessem os descritores selecionados, que respeitassem o período supracitado.

3.1 Definições das informações a serem extraídas dos estudos selecionados

Para que a extração de dados dos artigos selecionados possa ser viabilizada, utilizar-se- um instrumento previamente elaborado, apto a assegurar a seleção de todas as informações importantes, bem como reduzir os riscos de erros na transcrição e garantir a precisão na verificação das informações.

O instrumento citado para coleta dos dados consistirá nos seguintes itens: título do artigo, periódico, autores, ano de publicação, objetivo do estudo e abordagem do tema.

3.2 Avaliações dos estudos incluídos

Realizada a seleção dos artigos científicos que se enquadrem nas condições propostas, procedida uma leitura atenta de todo o material, cuidando para a pronta exclusão daqueles que estejam fora do que se propôs nesta revisão literária. Isto posta, os dados serão coletados, classificados e organizados graficamente e em tabelas, quando for o caso.

3.3 Interpretações dos resultados

Os resultados da avaliação realizada serão comparados com o conhecimento teórico já consagrado, bem como será feita a identificação de conclusões e implicações resultantes da revisão integrativa. Além disso, serão propostas sugestões pertinentes para futuras pesquisas relacionados atividades físicas em condomínios.

3.4 Apresentações da revisão / síntese do conhecimento



Por meio do isolamento dos termos utilizados como descritores na busca em base de dados foram encontrados 30 estudos. A partir da análise crítica de seus resumos, considerando o potencial em responder a questão norteadora estabelecida, 10 artigos científicos foram encontrados nesta pesquisa, um representava uma dissertação e outro uma tese, na qual foram excluídos da pesquisa. Totalizando 08 artigos científicos que foram incluídos nesta pesquisa, os quais foram posteriormente analisados mediante a leitura dos textos na íntegra. Os dados foram coletados no mês de junho 2017 a outubro de 2017 em que comportou a realização do levantamento e seleção dos artigos e preenchimento do instrumento de coleta de dados para análise, analisado segundo revisão integrativa título, autores, periódicos e ano de publicação.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir dos resultados obtidos, através da pesquisa de integrativa, foi possível mensurar o nível de satisfação, com relação às variáveis que compõem as seguintes dimensões: Estrutura Física e Equipamentos, Serviços, Pessoal, Conforto e Conveniência, e Preço.

As avaliações de saúde, oferecidas pelas academias de ginástica, de uma forma geral, podem envolver: a avaliação física, o acompanhamento nutricional e até o atendimento com fisioterapeutas. (FITNESS BUSINNES, 2013).

Nas diversas áreas do campo da educação física, os profissionais requerem habilidades de planejamento, organização, controle e trabalho em equipe, para tanto a necessidade de leituras à cerca da gestão, muito embora isso nem sempre fica evidenciado durante o próprio processo de formação (RIZZARDO, 2014).

As academias de condomínio analisadas nessa pesquisa integrativa, oferecem, pelo menos, o serviço de avaliação física, que, hoje, é tido como obrigatório. Disponibilizam, além desse serviço, o acompanhamento nutricional. Em alguns desses estabelecimentos, tais serviços são oferecidos gratuitamente. Já em outros, é cobrada uma taxa, num valor acessível aos seus moradores (BRASIL, 2014).

Diante da interpretação dos dados coletados consideramos que os conhecimentos da gestão são utilizados na estrutura e na organização dos projetos de atividade física em condomínios residenciais, conhecimentos esses, importantes para um melhor andamento dos projetos (RIZZARDO, 2014).



Em relação aos conhecimentos da gestão que dão suporte à elaboração e gestão de projetos são: organização, planejamento, marketing e gestão de pessoas, conhecimentos utilizados em todas as etapas do processo de qualquer organização, seja em condomínios residenciais, academias, clubes, enfim, todos os espaços que atuam com a prestação de serviço no âmbito da Educação Física (STEINHILBER, 2014).

A atividade física no condomínio reúne diversas atividades com. Crianças, jovens, adultos, melhor idade e grupos especiais como hipertensos, obesos, diabéticos, osteoporóticos, todos buscam o espaço na academia do condomínio e nas áreas de lazer em busca de uma vida mais saudável. Mas alguns cuidados devem ser tomados. A contratação de um personal trainer ou professor para trabalhar com um determinado grupo pode ser opção para evitar lesões e garantir acompanhamento (STEINHILBER, 2014).

O educador físico Henry Pimenta Rodrigues afirma que o maior fator de risco em um treinamento por conta própria são as lesões e explica que deve haver um procedimento de avaliação física antes de iniciar as atividades esportivas. "Primeiramente o aluno deve procurar um médico para fazer todos os exames clínicos e físicos, liberado pelo médico o aluno está apto a fazer atividade física" (RIZZARDO, 2014).

A realização de atividades físicas em condomínios agrega conforto e segurança, além de melhorar a saúde e qualidade de vida das pessoas. Também promove integração entre os moradores, dá oportunidade de utilizar o tempo ocioso com atividades que visam o bem estar e o convívio social, estimula, motiva e propicia uma nova maneira de agir e lidar com a saúde corporal e contribui para a formação de uma identidade corporal e social que forneça o equilíbrio mental (SILVA et al.,2012).

Rodrigues lembra a importância do profissional de educação física nos espaços de condomínio e no acompanhamento das práticas esportivas. "A importância do profissional de educação física é extrema nesta área, pois ele é o único profissional habilitado e que tem conhecimento para ministrar a prática da atividade física e do esporte com segurança e coerência na busca dos objetivos procurados pelo praticante" (SILVA et al.,2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos dias atuais, a atividade física deixou de ser um acessório de luxo para tornar-se um elemento fundamental ao ser humano.As últimas pesquisas da saúde pública



indicam que 60% das doenças da modernidade poderiam ser controladas apenas com mudanças no comportamento dos indivíduos. Um programa preventivo desta natureza pode conduzir a médio e a longo prazo a um sistema eficiente e econômico de saúde. Na sociedade atual a prática de ações para saúde preventiva se torna instrumento essencial na promoção do bem-estar físico, mental e social, além da prevenção de doenças decorrentes do sedentarismo.

As pessoas passaram a desejar e necessitar cada vez mais de comodidade, conforto e segurança. O tempo tornou-se precioso e o cuidado com a saúde, devido ao ritmo frenético da sociedade, vem sendo alvo de preocupação. Não é à toa que os condomínios edilícios residenciais, pensando no bem-estar dos seus moradores, oferecem espaço para prática de exercícios físicos em suas dependências.

Todavia, a pesquisa demonstrou que o uso do espaço não pode ser ao bel prazer dos condôminos, mas regulamentado para que os mesmos não venham a sofrer prejuízos, visto que o risco é inerente a atividade. Por outro lado, a prática de exercícios físicos nas salas de ginástica merece acompanhamento especializado por parte de experts da área de Educação Física com o fito de se buscar segurança para o desenvolvimento da atividade.

O cuidado com o condômino é dever que se impõe, e o condomínio, apesar de considerado ente despersonalizado, não pode se furtar desta realidade sob pena do todo [condomínio] ser responsável por pelo prejuízo de um [condômino]. As regras apresentadas neste trabalho são necessárias para o bom convívio e precaução de acidentes, o que conseqüentemente desemboca no instituto da responsabilidade.

REFERENCIAS

BOMPA, Tudor O. **Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento**; tradução de Sérgio Roberto Ferreira Batista]. São Paulo : Phorte Editora, 2012.

CERVATO, A. M.; MAZZILLI, R. N.; MARTINS, I. S.; MARUCCI, M. F. N. Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares. **Rev. Saúde Pública**, 31 (3): 227-35, 2010.

COELHO, L. G.; CANDIDO, A. P. C.; MACHADO-COELHO G. L. L.; FREITAS, S. N. Associação entre estado nutricional, hábitos alimentares e nível de atividade física em escolares. **Jornal de Pediatria** - Vol. 88, Nº 5, 2012.

FARIAS JÚNIOR, J. C; NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G; LOCH, M. R; OLIVEIRA, E. S. A; DE BEM, M. F. L; LOPES, A. S. Comportamentos de risco à



saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Rev. Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health** 25(4):344–52, 2010.

FAZZIO JÚNIOR, Waldo. **Manual de Direito Comercial**. 5ª ed. São Paulo : Atlas, 2005. FILHO, Sérgio Cavalieri, Programa de Responsabilidade Civil. 6ª ed., 2ª tiragem. São Paulo: Malheiros, 2013.

FLAUSINO, N. H; NOCE, F; MELLO, M. T; FERREIRA, R. M; PENNA, E. P; COSTA, V. T. Estilo de Vida de Adolescente de uma Escola Publica e de uma Particular. **Rev. Min. Educ. Fís. Viçosa**. Edição Especial. N°1. P.491-500, 2012.

GLANER, M. F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. **Rev. Paul. Educ. Fís. São Paulo**, 16(1): 76-85, jan./jun. 2012.

GUARDA, F. R. B. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. **Rev. Pam-Amoz Saúde**, 2010.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Vol. 18, N° 2 – Mar/Abr, 2012.

HALLAL, P. C; KNUTH, A. G; CRUZ, D. K. A; MENDES, M. I; MALTA, D. C. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, 15(Supl. 2): 3035-3042, 2010.

JENOVESI, J. F.; BRACCO, M. M.; COLUGNATI, F. A. B.; TADDEI, J. A. A. C. Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais. **R. bras. Cien. e Mov. Brasília**. v. 11 n. 4 p. 57-62 out./dez. 2013.

KNUTH, A. G; MALTA, D. C; DUMITH, S, C; PEREIRA, C. A; NETO, O. L. M; TEMPORÃO, J. G; PENNA, G; HALLAL, P. C. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), 2008. **Ciência & Saúde Coletiva**, 16 (9): 3697-3705, 2011.

KREMER, M. M.; BIELEMANN, R. M.; SILVA, S. G.; BORGES, T. T.; DUCA, G. F. Del.; HALLAL, P. C.; ROMBALDI A. J.; AZEVEDO, M. R. Conhecimento de adultos sobre o papel da atividade física na prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão: estudo de base populacional no Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro**, 25(3): 513-520, mar, 2012.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

OLIVEIRA, F. A. Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária. **Educação Física em Revista**. V.5 n.1 jan/fev/mar/abr – 2011.



PAPINI, C. B; NAKAMURA, P. M; MARTINS, C. O; KOKUBUN, E. Severidades Ocupacionais Associadas à Inatividade Física no Lazer em Trabalhadores. **Rev. Motriz**. Rio Claro, V.16 n.3 p.701-707, jul/set. 2010.

REQUIÃO, Rubens. **Curso de Direito Comercial**. V. 1, 25ª ed. atual. São Paulo : Saraiva, 2013.

RIZZARDO, Arnaldo. **Responsabilidade Civil**. Lei nº 10.406, de 10.01.2002, 4. Ed. Rio de Janeiro : Forense, 2010.

SANCHES, Eduardo Walmory. **Responsabilidade Civil das Academias de Ginástica e do Personal Trainer**. São Paulo : Juarez de Oliveira, 2012.

SANSEVERINO, Paulo de Tarso Vieira. **Responsabilidade Civil no Código do Consumidor e a Defesa do Fornecedor**. São Paulo : Saraiva, 2012.

SILVA, José Marcelo Tossi. **Incorporação Imobiliária** / José Marcelo Tossi Silva. São Paulo : Atlas, 2010.

SOUSA, Maria do Socorro Cirilo. **Treinamento Físico Individualizado (personal training): Abordagem nas diferentes idades, situações especiais e avaliação física**. João Pessoa : Editora Universitária, 2012.

STEINHILBER, Jorge. **Profissional de Educação Física Existe? Porque Regulamentar a Profissão!!!** Rio de Janeiro : Editora Sprint, 2010.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**. 15 (1): 115-120, 2010.

SILVA, R. B; MATIAS, T.S; VIANA, M.S; ANDRADE, A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**. V. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários ufmg. **Rev. Bras. Atividade Física e Saúde**. V. 5, n.1, 2012.

VASCONCELOS, Fernando Antônio de. **Responsabilidade do Profissional Liberal nas Relações de Consumo**. Curitiba : Juruá, 2012.

VENOSA, Sílvio de Salvo. **Direito civil : Responsabilidade Civil**. 2ª ed., São Paulo : Atlas, 2012.