

**AUTORES:**

Jarbas Pereira Santos  
 Marilda Teixeira Mendes  
 Michela Abreu Francisco Alves  
 Wetel Santos Rocha  
 José Ricardo dos Santos  
 Rômulo Eduardo Peres Nunes  
 Francisco Eric Vale de Sousa

<https://doi.org/10.5628/rpcd.17.S5A.96>

## Escalada noturna na Serra do Mel: Experiências de lazer, aventura e bem-estar de escaladores de Montes Claros – MG

**PALAVRAS CHAVE:**

Escalada. Aventura. Natureza.  
 Lazer. Bem-estar.

**RESUMO**

O presente estudo teve como objetivo analisar os aspectos e fatores que levam os escaladores à prática da escalada noturna em noites de lua cheia na Serra do Mel. Pretendeu-se descrever as experiências e verificar as representações pessoais (valores e significados) na prática da escalada noturna. Tratou-se de uma pesquisa de caráter qualitativo descritivo, com pesquisa bibliográfica sobre a temática, a fim de constituir um referencial teórico para as posteriores discussões e de campo. Como instrumento de coleta, utilizou-se um questionário aberto para melhor captar a tradução individual dos participantes, em relação à prática da escalada noturna no Campo Escola Pedreira, Município de Montes Claros – MG. A amostra foi composta de dez escaladores (homens e mulheres), com experiência em escalada. Concluímos que os fatores e aspectos que levam os escaladores à prática da escalada noturna são a curiosidade, a busca de novos desafios, a superação dos limites, a interação com a natureza, o desenvolvimento técnico que a prática permite, o tempo disponível em que estão liberados das suas obrigações. A aventura, de acordo com os levantamentos, está atrelada à ideia de busca do desconhecido, do que está por vir e desejo de exploração.

## Night climbing in the Serra do Mel: leisure experiences, adventure and climbers welfare of Montes Claros – MG

**ABSTRACT**

The present study aimed to analyze the aspects and factors that lead climbers to practice night climbing on full moon nights in Serra do Mel. It aimed to describe the experiences and verify the personal representations (values and meanings) related to the practice of night climbing. This was a descriptive qualitative research, with literature review on the subject in order to provide a theoretical framework for further discussions. We used an open questionnaire to better capture the individual translation of the participants in relation to the practice of night climbing at the Campo Escola Pedreira, Montes Claros Municipality – MG. The sample was comprised of ten climbers (men and women), with experience in climbing. We concluded that the factors and aspects that lead climbers to practice night climbing is curiosity, the search for new challenges, overcoming their limits, interaction with nature, the technical development that the practice allows, and the available time they have, released from their obligations. The adventure, according to the surveys, is linked to the idea of the search of the unknown, what is to come and the desire for exploration.

**KEYWORDS:**

Climbing. Adventure.  
 Nature. Leisure. Welfare.

## INTRODUÇÃO

Como um grande espetáculo, a escalada noturna é palco de uma peça, onde os seus atores interagem aos movimentos, atuações, interações, superações e desenvolvimento com o ambiente. Esse sincronismo possibilita aos seus praticantes momentos únicos, onde o corpo tem uma sinergia, uma sintonia entre ser humano e natureza, ser humano e ser humano.

Zimmermann (2006) aborda o afastamento do ser humano do meio natural e diminuição de movimentos amplos nas atividades do cotidiano, advindas das transformações do homem em sua construção histórica, em contra partida, relata as crescentes manifestações “lúdico-desportivas” vinculadas à ideia de aventura como a caminhada em trilhas, cavalgada, escalada, o *mountain bike*, *rafting*, surf, vô livre e o rapel.

De acordo com Tahara, Dias e Schwartz (2006), o lazer torna-se um fenômeno social de relevada importância, em termos de interesses popular e acadêmico, onde a prática de atividades físicas, inerentes ao conteúdo cultural físico-esportivo do lazer, torna-se uma das vertentes em franca expansão.

Para Pereira (2007), a escalada é algo inerente ao homem, no seu crescimento e desenvolvimento humano, independente da idade, gênero, biotipo, condicionamento físico, níveis de habilidade e em alguns níveis de deficiência. Severian e Richard (2012) afirmam que a escalada envolve aspectos como segurança, equipamentos e materiais empregados, ética na escalada, mínimo impacto, respeito ao ambiente em que se está inserido, e os métodos e técnicas aplicados.

É importante ressaltar que não existe apenas uma forma de escalar, apenas uma possibilidade de fruição desta atividade. Sendo assim, este estudo teve como objetivo analisar os aspectos e fatores que levam os escaladores à prática da escalada noturna em noites de lua cheia na Serra do Mel. Pretendeu-se descrever as experiências e verificar as representações pessoais (valores e significados) na prática da escalada noturna.

A escalada noturna é uma das práticas inseridas no contexto dos esportes e atividades de aventura, que acontecem no Campo Escola Pedreira – CEP, no Parque Municipal da Sapucaia, localizado na Serra do Mel, no município de Montes Claros – MG.

Na escalada, o objetivo dos escaladores consisti em visitar e conviver com as montanhas, divertir com os amigos e curtir a natureza, enfrentando e suportando limites, sejam físicos, técnicos ou emocionais (Pereira & Armbrust, 2010). Nesse sentido, no viés da escalada noturna os aspectos destacados se reforçam, uma vez que, essa busca pela exploração, enfrentamento e superação são mais acentuados devido aos significados inerentes as vias a serem conquistadas à noite. Com a evolução gradativa dos indivíduos na escalada e busca de novos desafios, torna-se comum o anseio por novas experiências, vivências dentro do tempo destinado ao lazer e à possibilidade de imprimir mais qualidade de vida.

Para Zimmermann (2006) acerca das práticas de aventura relacionadas à qualidade de vida, alguns praticantes de esportes e atividades de aventura consideram vinculada ao

estresse (combate), troca de energias, onde não recebe passivamente, onde faz-se necessário ser/estar na natureza e estar na ação.

## MÉTODO

O processo metodológico deste estudo desenvolveu-se a partir das contribuições de Minayo et al. (2002), Richardson (1999) e Gil (1991) no que se refere a adoção de técnicas e tipo de pesquisa. Tratou-se de uma pesquisa de caráter qualitativo descritivo, por envolver questões relacionadas ao universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (Minayo, Deslandes, Neto, & Gomes, 2002).

Num primeiro momento, realizamos uma revisão bibliográfica sobre a temática, a fim de constituir um referencial teórico para as posteriores discussões, baseada em Pereira (2007), Severian e Richard (2012), Pereira e Armbrust (2010), Moraes e Oliveira (2006), Marcellino (2001), Feitosa (2011), Bertuzzi e Lima-Silva (2013), Marinho (2007), Gomes e Isayama (2009), Tahara e Schwartz (2003), Schwartz e Carnicelli Filho (2006), Leite e Gonçalves Junior (2006) e Zimmermann (2006).

A amostra foi constituída por vinte escaladores, sendo doze do sexo masculino e oito do sexo feminino, com idades entre 18 a 45 anos, das mais variadas profissões, com experiência em escalada superior a seis meses. A pesquisa seguiu os preceitos éticos necessários para análise e divulgação dos dados em conformidade com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 466/12, pautado pela preservação e sigilo dos nomes dos participantes envolvidos.

Como instrumento de coleta, utilizou-se um questionário aberto para melhor captar a tradução individual dos participantes, em relação à prática da escalada noturna no Campo Escola Pedreira, Município de Montes Claros – MG.

O questionário foi aplicado durante a vivência da atividade de escalada noturna para que obtivéssemos detalhes importantes baseados na prática vivenciada naquele momento. Os questionários foram respondidos de acordo com a disponibilidade de tempo dos escaladores.

A análise de dados utilizada foi a Análise de Conteúdo – Modalidade Temática (Bardin, 2010). Proposta por Triviños (1987), esta modalidade de análise e tratamento de dados qualitativos busca a compreensão de sentido que se dá na comunicação, e para tanto leva em extrema consideração o contexto histórico social no qual o indivíduo e os fenômenos estudados se inserem, buscando uma junção interpretativa entre as ciências sociais e a filosofia como forma de aprofundamento e entendimento das forças que movem o homem em suas relações com o meio. Posteriormente, fizemos uma articulação dos dados obtidos com o referencial bibliográfico do trabalho.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a análise dos dados obtidos nesta investigação, os fatores e que levam os escaladores à prática da escalada noturna são a curiosidade, a busca de novos desafios, a superação dos limites, a interação com a natureza, o desenvolvimento técnico que a prática permite e o tempo disponível em que estão liberados das suas obrigações e prazer.

Na análise dos resultados, os dados indicam que os participantes da amostra entrevistados descrevem de forma muito peculiar suas experiências acerca da prática da escalada noturna na Serra do Mel. Todos os entrevistados foram unânimes ao relatar que as suas experiências na escalada noturna foram positivas.

Observa-se que a relação da experiência, trouxe uma diferenciação entre a escalada diurna e a escalada noturna, isso foi perceptível nos depoimentos dos participantes, ao afirmar que o clima e a visibilidade são fatores determinantes dessa diferenciação; proporcionando uma série de emoções como a adrenalina, nível de ansiedade no primeiro momento, maior dificuldade para encontrar as agarra mesmo utilizando as *headlamps* (lanternas de cabeça) em relação à escalada diurna, conforme o relato abaixo:

A escalada diurna parece ser mais fácil devido à claridade, porém a escalada noturna é mais prazerosa. Na escalada noturna o corpo sente menos calor, a energia, o silêncio e a maior dificuldade nas vias, a atenção e preocupação com a segurança redobrada, torna essa experiência única. (SUJEITO 04)

Cardoso, Silva e Felipe (2006) salientam que as sensações sentidas durante essas práticas despertam em seus praticantes características de compromisso, superação de limites, autoconfiança, companheirismo, tolerância ao sucesso e ao fracasso, e são apontadas como sinônimo de prazer e bem-estar, e conseqüentemente a transmissão das características desenvolvidas nestas situações para a vida cotidiana.

Moraes e Oliveira (2006), em seu estudo sobre emoções em situações de risco, admitem que os elementos encontrados na emoção são: medo, raiva, ansiedade e preocupação, sensações de liberdade, poder, prazer, superação, vitória, auto-realização, recompensa pelo esforço e solidariedade. Para esses autores, os enfrentamentos de desafios que ocorrem na escalada é que definem a emoção de chegar ao cume.

A fala do sujeito 03 corrobora com os estudos de Moraes e Oliveira (2006), ao que:

Chegar ao topo da via e contemplar o visual noturno, a paisagem, o céu, as luzes da cidade ao fundo, a lua cheia, a companhia dos amigos e dos novos amigos, além do prazer de mais um desafio, não dá para explicar em poucas palavras. (SUJEITO 03)

Nesse sentido, Pereira (2007, p. 20) nos dá uma representação dessa vontade relatando que:

07

As saliências da rocha por menor que sejam, são tudo que necessitamos para nos equilibrar. A sensação de estar no limite entre a queda e a segurança, mesmo que seja pendurado por uma única mão, tendo o vazio na espreita, aguça todos os nossos sentidos.

Outro aspecto importante a ser tratado nesse estudo, foram os motivos que levaram os escaladores a experimentar a prática da escalada noturna, verificou-se que os motivos relatados foram: a curiosidade de vivenciar uma escalada nova, das dificuldades que poderiam ou não encontrar ao entrar na mesma via já escalada, ou em via diferente à noite, além dos relatos daqueles que já haviam praticado a escalada noturna, aguçando a vontade de também participar e o tempo disponível para tal prática, configurando como uma opção de lazer fora do horário das obrigações, conforme evidenciam as falas dos sujeitos:

Ao ouvir outros escaladores relatarem as experiências da escalada noturna, acabei por ir para ver como era e não parei mais. Sempre que estou livre das minhas obrigações (trabalho, estudos ou quaisquer outros compromissos) subo a Serra para apertar a rocha um pouco para renovar as energias e descarregar a pressão da semana. Volto outro para o trabalho, zero bala. (SUJEITO 12) (GRIFO NOSSO)

Montes Claros tem poucas opções de lazer nesse sentido. Prefiro arrumar minha mochila com meus equipamentos, estar junto dos meus amigos e da natureza, escalando, jogando conversa fora e de quebra cuidando da minha saúde. Trabalho durante o dia, mas a noite que é o tempo que eu tenho, aproveito para escalar. Pode ser no meio da semana, estou lá. (SUJEITO 07) (GRIFO NOSSO)

O lazer na escalada pode ser considerado, pelos sujeitos como uma atividade prazerosa. O significado atribuído à escalada como lazer, pode ser analisado na perspectiva da qualidade de vida, como uma ótima dose de combate ao estresse, de renovar as energias, de um tempo destinado ao lazer.

Marcellino (2001) trata do lazer como atividade e manifestação humana, com suas características de tempo (livre ou disponível), de atitude (adesão, prazer, propiciado e condições de descanso, divertimento e desenvolvimento pessoal e social) e relaciona as esferas de atuação humanas (trabalho, escolar, família, etc.).

De acordo com Sobral (2004, p.10):

A origem etimológica do termo lazer está no latim *licere*, significando “ser permitido” ou “ser lícito.” A palavra tem os seus correspondentes no francês *loisir* e no inglês *leisure* e, em todos os casos, evoca a noção de tempo livre – isto é, livre das obrigações sérias do trabalho ou das ocupações decorrentes de um certo estatuto social.

Para Feitosa (2011) e Bertuzzi e Lima-Silva (2013) esse tipo de atividade vem sendo cada vez mais procurado pelas pessoas na ocupação do tempo disponível através do lazer e como alternativa na busca pela melhoria na qualidade de vida, pois, estando em contato com a natureza o indivíduo, tem a oportunidade de aproximar-se mais de si, na tentativa de fuga da rotina e na manutenção do contato do homem com a natureza.

Conforme Silva, Souza Neto, Barros, Nagem e Carneiro (2012) uma das possíveis manifestações do esporte é sua vivência como lazer, seja como espetáculo ou prática desinteressada, a manifestação esportiva destaca-se dentre as possibilidades de fruição do tempo disponível.

Vargas, Silva e Amaral (2015) abordam a escalada como uma das ações de lazer diferenciadas e significativas, onde situam na atividade o desenvolvimento e a dedicação à prática da escalada em si; a existência de um mundo social e suas relações internas, com características particulares e os códigos e as linguagens praticadas no seu interior; a equilíbrio entre a influência exercida por esse fator na vida de seu participante e sua prioridade; e todo o corpo de conhecimentos necessários para que o participante possa desfrutar de todos os elementos desse universo de lazer.

De acordo com Marinho (2007) e Gomes e Isayama (2009), o lazer é uma esfera favorecida para manifestação e produção cultural, ao qual as atividades de aventura na natureza são entendidas como praticas manifestadas, de valores e conceitos, enfatizando a necessidade e interesse do homem na busca por atividades que permitam o contato com a natureza, seja através de simples passeios ou por práticas esportivas organizadas formalmente.

Por outro lado, ampliando mais essa discussão, o significado também pode ser entendido como uma nova perspectiva no âmbito do lazer na vivência da escalada noturna, que foi possível verificar que a atividade de aventura é traduzida como algo prazeroso, espetacular, incrível, onde a natureza é um ambiente de contemplação e interação, que remete os escaladores a outros olhares, agregando valores e significados na pratica de escalada noturna.

Em noite de lua cheia a natureza fica toda em destaque o setor ganha uma cara nova, só indo para descobrir a beleza que fica não dá para ser transmitida em fotos. É transmitida uma energia, que só experimentando para saber. Presenciar a lua subindo e a sua luminosidade é incrível, parece que a natureza saúda a presença da lua cheia. (SUJEITO 02)

Para Tahara e Schwartz (2003), a busca pela aventura, pelo desconhecido, longe dos padrões urbanos, tem se mostrado mais frequente ultimamente, quando se percebe o aumento de vivências naturais, presente nas atividades físicas de aventura em contato direto com o meio ambiente natural, no sentido de buscar condições favoráveis à possibilidade de imprimir mais qualidade à vida, no sentido da busca da melhoria da qualidade existencial.

Algumas características são marcantes nessas atividades, como a possibilidade de vivência de experiências inusitadas, causando sensações e emoções pouco vividas em outras situações, além do desenvolvimento. Em alguns casos, do trabalho em equipe e a con-

fiança em si próprio e no outro, representando motivos de aderência às mesmas (Schwartz & Carnicelli Filho, 2006).

A natureza, enquanto ambiente de contemplação e interação pode ser compreendido, por meio dos vários benefícios que a escalada promove durante sua vivência. Para tanto, é preciso considerar suas potencialidades para o desenvolvimento pessoal e social, tanto considerando o relaxamento e o prazer decorrentes da prática ou contemplação (Leite & Gonçalves Junior, 2006).

## CONCLUSÕES

As escaladas noturnas realizadas no município de Montes Claros – MG são em noites de lua cheia preferencialmente, devido à luminosidade natural proporcionada e pelo atrativo visual da Serra do Mel.

Com base nos estudos, concluímos que os fatores e aspectos que levam os escaladores à prática da escalada noturna são a curiosidade, a busca de novos desafios, a superação dos limites, a interação com a natureza, o desenvolvimento técnico que a prática permite, o tempo disponível em que estão liberados das suas obrigações. A aventura de acordo com os levantamentos está atrelada à ideia de busca do desconhecido, do que está por vir e desejo de exploração.

Por ser uma atividade física, a escalada noturna, proporciona condicionamento físico, bem-estar, prazer, confraternizações, contemplação, novas vivências/experimentações, interação homem/natureza, ressignificação das práticas corporais, reaproximação ou descobrimento de espaços que até então não são de conhecimento de todos ou grande parte da população.

Ao trazer o conhecimento dessas possibilidades de práticas, alertamos para que políticas públicas de preservação e conservação, assim como a melhoria do acesso e orientações sejam pensadas/ repensadas, afim de oportunizar não só a prática de escalada, como também o acesso público aos equipamentos de lazer com segurança e conforto.

Devemos reforçar que os esportes e atividades de aventura devem ser realizados dentro dos mais altos padrões de segurança, seguindo as normas vigentes e procedimentos de boas práticas de visitação a ambientes naturais e sempre acompanhados por um profissional experiente e com capacitação para condução e operacionalização da atividade.

Como perspectiva para a realização de estudos futuros, a escalada noturna pode constituir-se em um relevante campo acadêmico nas dimensões do lazer, do turismo e, principalmente, das relações sociais, tornando-se um tema promissor para esse estudo.

A produção acadêmico-científica envolvendo experiências em atividades de aventura, em integração com ambientes de montanha e a sua consequente análise é pouco significativa, no âmbito da prática de aventura na natureza. Por isso, é importante a necessidade de estudos e de incentivo para a realização de novas pesquisas em atividades de escalada.

- Bertuzzi, B., & Lima-Silva, A. E. (2013). Principais características dos estilos de escalada em rocha e indoor. *Acta Brasileira do Movimento Humano*, 3(3), 31-46.
- Bardin, L. (2010). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Cardoso, A. R., Silva, A., & Felipe, G. R. (2006). A educação pela aventura: Desmistificando sensações e emoções. *Matriz*, 12(1), 77-87.
- Feitosa, L. A. (2011). Conhecendo montanhismo e a escalada em rocha. *Revista Digital EFDeportes. Buenos Aires*, 15(154).
- Gil, A. C. (1991). *Como elaborar projetos de pesquisa* (3ª Ed.). São Paulo, SP: Atlas.
- Gomes, O. C., & Isayana, H. F. (2009). Corridas de aventura e lazer: Um percurso analítico para além das trilhas. *Matriz*, 15(1), 69-78.
- Leite, F. I. L., & Gonçalves Junior, L. (2006). Percepção de impactos ambientais e motivos de adesão de universitários ao projeto vivências em escalada. In *Anais do XVIII Encontro Nacional de Recreação e Lazer – Lazer no espaço urbano: Transversalidade e novas tecnologias*. Curitiba: PUCPR.
- Marcellino, N. C. (2001). O conceito de lazer nas concepções da educação física escolar: O dito e o não dito. In *Anais do XII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte* (pp. 1-9). Campinas, SP: CBCE.
- Marinho, A. (2007). Lazer, meio ambiente e turismo: Reflexões sobre a busca pela aventura. *Licere*, 10(1).
- Minayo, M. C. S., Deslandes, S. F., Neto, O. C., & Gomes, R. (2002). *Pesquisa social: Teoria, método e criatividade* (21ª Ed.). Petrópolis: Vozes.
- Moraes, L. C., & Oliveira, D. C. (2006). Emoções em situações de risco no alpinismo de alto nível. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*, 1, 4-21.
- Pereira, D. W. (2007). *Escalada*. (1ª Ed.) São Paulo: Odysseus Editora.
- Pereira, D. W., & Armbrust, I. (2010) *Pedagogia da aventura: Os esportes radicais, de aventura e de ação na escolar* (1ª Ed.) Jundiá, SP: Fontoura.
- Richardson, R. J. (1999). *Pesquisa social: Métodos e técnicas* (3ª ed.). São Paulo: Atlas.
- Severian, B. A., & Richard, V. L. (2012). Escalada em rocha e seu impacto no ambiente natural: Abertura de vias de escalada. In *Anais do VII CBAA – Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura/ I CIAA – Congresso Internacional de Atividades de Aventura: "Tecnologias e Atividades de Aventura"*. Rio Claro, SP: Editora Lexia.
- Tahara, A. K., & Schwartz, G. M. (2003) Atividades de aventura na natureza: Investindo na qualidade de vida. *Revista Digital EFDeportes, Buenos Aires*, 8(58).
- Tahara, A. K., Dias, V. K., & Schwartz, G. M. (2006). A aventura e o lazer como coadjuvantes do processo de educação ambiental. *Pensar a Prática*, 9(1), 1-12.
- Triviños, A. N. S. (1987). *Introdução à pesquisa em ciências sociais: A pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas.
- Schwartz, G. M., & Carnicelli Filho, S. (2006). Formação profissional e atividades de aventura: focalizando os guias de "rafting". *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(2), 103-109.
- Silva, L. P., Souza Neto, G. J., Barros, P. E. G., Nagem, M. P., & Carneiro, A. L. G. (2012). O Programa Segundo Tempo – PST e a educação para o lazer. In *Anais do IV Congresso Sudeste de Ciências do Esporte. XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física, "Educação física, identidades e campos de atuação"*. Vitória, ES. Sobral, F. (2004). *Atividade física, lazer e ciclos de vida*. Loulé: INUF – Instituto Universitário Dom Afonso III.
- Vargas, G. R., Silva, D. S., & Amaral, C. F. (2015). Participação em um grupo de escalada como uma prática de lazer. *Licere*, 18(4).
- Zimmermann, A. C. (2006). Atividades de aventura e qualidade de vida: Um estudo sobre aventura, esporte e o ambiente na Ilha de Santa Catarina. *Revista Digital EFDeportes, Buenos Aires*, 10(93).

## AUTORES:

Marcio Luis de Lacio <sup>1,2,3</sup>  
 Liliane Cunha Aranda <sup>1</sup>  
 Aline Aparecida de S Ribeiro <sup>1</sup>  
 Ramon Alberto R dos S Souza <sup>1</sup>  
 Santiago Tavares Paes <sup>1</sup>  
 Jeferson Macedo Vianna <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Educação Física e Desportos, Juiz de Fora – MG, Brasil

<sup>2</sup> Universidade Salgado de Oliveira, Juiz de Fora – MG, Brasil

<sup>3</sup> Faculdade Metodista Granbery, Juiz de Fora – MG, Brasil

<https://doi.org/10.5628/rpcd.17.S5A.105>

## RESUMO

A prática de atividade física está relacionada com uma melhor saúde e qualidade de vida e pode ser realizada numa grande variedade de ambientes. O objetivo do estudo foi identificar o perfil dos frequentadores e padrão de uso da academia ao ar livre (AAL) da Universidade Federal de Juiz de Fora. Foram entrevistados 179 indivíduos entre outubro a dezembro de 2014. Os entrevistados responderam a um questionário composto por perguntas abertas e fechadas que visaram obter informações sobre os participantes. Concluímos que o perfil dos frequentadores da AAL da UFJF em sua maioria absoluta são adultos jovens, saudáveis, com um bom grau de escolaridade, trabalhadores e que frequentam o espaço devido ao agradável ambiente. Além disso, a maior parte dos frequentadores fazem uso pela manhã, com um tempo de permanência médio de 1h e o principal objetivo é de melhorar a qualidade de vida. Logo, o uso dos espaços públicos em países de menor renda pode ser uma importante estratégia para a promoção da atividade física a nível populacional. Esta característica ressalta a necessidade de um maior número de evidências para a compreensão de características que podem favorecer o uso de espaços públicos para a prática de atividade física.

Correspondência: Marcio Luis de Lacio. Faculdade Metodista Granbery (FMG). R. Batista de Oliveira, 1145 – Granbery, Juiz de Fora – MG, 36010-532, Brasil. (marcio.lacio@gmail.com)

## Perfil dos frequentadores e padrão de uso da academia ao ar livre da Universidade Federal de Juiz de Fora

## PALAVRAS CHAVE:

Academia de ginástica.  
 Saúde pública. Exercício.