



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ACADEMIA AO AR LIVRE COMO ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DE  
SAÚDE DA POPULAÇÃO DA TERCEIRA IDADE**

**Ricardo Cezar Ramalho**

**Orientador: Prof. Me. Osmar Pereira Santos**

Trindade - GO

2016

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ACADEMIA AO AR LIVRE COMO ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DE  
SAÚDE DA POPULAÇÃO DA TERCEIRA IDADE**

**Ricardo Cezar Ramalho**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade União de  
Goyazes como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física.

**Orientador: Prof. Me. Osmar Pereira Santos**

Trindade - GO

2016

**RICARDO CEZAR RAMALHO**

**ACADEMIA AO AR LIVRE COMO ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DE  
SAÚDE DA POPULAÇÃO DA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade União de  
Goyazes como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física, aprovada pela  
seguinte banca examinadora:

---

Prof. Me. Osmar Pereira dos Santos (Orientador)  
Professor da Faculdade União de Goyazes.

---

Prof.<sup>a</sup> Esp. Mirian Cristina de Oliveira (Membro Externo)  
Secretaria Estadual de Saúde do Estado de Goiás.

---

Prof.<sup>a</sup> Esp. Sandra Rosa de Souza Caetano (Membro Interno)  
Professora de Enfermagem na Faculdade União de Goyazes

---

Prof. Me. Nilton Carlos do Valle (Membro Suplente)  
Professor da Faculdade União de Goyazes.

Trindade - GO

2016

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida, e não somente nestes anos como acadêmico, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém possa conhecer.

Em especial à minha família aos meus pais, irmão e cunhada pelo incentivo, apoio e amor incondicional.

Agradeço a todos os professores em especial a Mirian Cristina e Sandra Rosa que por me proporcionarem o conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional, portanto que se dedicaram a mim, não somente por terem me ensinado, mas por terem me feito aprender. A palavra mestre nunca fará justiça aos professores dedicados os quais, sem nominar, terão os meus eternos agradecimentos.

Em especial quero agradecer ao meu orientador prof. Me. Osmar Pereira dos Santos, pela dedicação e paciência durante a realização desta pesquisa. Por acreditar em minha capacidade de produção e superação, pelas broncas quando eu dizia que não conseguia.

Meus agradecimentos aos amigos pela amizade, por fazerem parte da minha formação e que vão continuar presentes em minha vida eternamente. Obrigado, primos, primas, tias, tios pela contribuição valiosa e a Dona Marlene que se tornou uma pessoa muito especial nessa trajetória. A todos que diretamente ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

# ACADEMIA AO AR LIVRE COMO ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE DA POPULAÇÃO DA TERCEIRA IDADE

Ricardo Cezar Ramalho <sup>1</sup>  
Osmar Pereira dos Santos <sup>2</sup>

## RESUMO

A velhice é uma etapa vital que, atualmente vem sendo prolongada, mas, as limitações interferem na qualidade de vida do idoso em frente a alguns desafios, como a perda progressiva de aptidões físicas e capacidade funcional; aumentando o risco do sedentarismo, que limita a capacidade do idoso para realizar, com vigor, as suas atividades do cotidiano e colocam em maior vulnerabilidade a sua saúde e aptidão física. No objetivo buscou-se compreender e analisar a contribuição das academias ao ar livre como estratégias para a promoção da saúde e qualidade de vida de usuários e para a população da terceira idade. Como método de estudo optou-se por pesquisa bibliográfica qualitativa de forma descritiva. Identificou-se que no sentido de uma "Promoção do Envelhecimento Saudável", a academia ao ar livre pode contribuir para com essas mudanças ajudando a prevenir doenças, a viver com qualidade, manter o organismo saudável e mais jovem do que aponta a idade cronológica, mesmo com a existência de algum problema de saúde.

**PALAVRAS CHAVE:** Terceira Idade; Promoção da Saúde; Academia ao ar Livre; Exercícios Físicos.

## OUTDOOR ACADEMY AS A STRATEGY FOR THE PROMOTION OF HEALTH OF THE THIRD AGE POPULATION

### ABSTRACT

Old age is a vital stage that is currently being prolonged, but the limitations interfere in the quality of life of the elderly in the face of some challenges, such as the progressive loss of physical abilities and functional capacity; Increasing the risk of sedentary lifestyle, which limits the ability of the elderly to vigorously carry out their daily activities and put their health and physical fitness in greater vulnerability. The objective was to understand and analyze the contribution of open-air academies as strategies for health promotion and quality of life for users and for the elderly population. As a method of study qualitative bibliographical research was chosen in a descriptive way. It has been identified that in the sense of a "Healthy Aging Promotion," the outdoor gym can contribute to these changes by helping to prevent disease, to live with quality, to keep the body healthy and younger than chronological age, even with the existence of a health problem.

**KEYWORDS:** Third Age; Health promotion; Outdoor gym; Physical exercises.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

<sup>2</sup> Orientador: Professor da Faculdade União de Goyazes – FUG; Enfermeiro do GDF.

## 1. INTRODUÇÃO

O treinamento corporal é uma prática que acompanha o homem há séculos para várias finalidades e necessidades. Desde então o seu desenvolvimento tem abrangido vários enfoques nos mais variados contextos, a saber: político para ganhar as guerras, econômico para torna-los mais produtivos e com bases médicas, procurando formar o indivíduo “saudável” com uma boa postura e aparência física. O trabalho do corpo, de suas habilidades e capacidades físicas sempre serviu e continua a serviço de diversos fins (ALMEIDA, 2014).

Atualmente vivenciamos o fenômeno da proliferação de serviços voltados para o corpo que lançam mão de apelos tanto de caráter social como de caráter puramente estético. Estamos na era das academias, lugar que teoricamente vende-se de tudo saúde, beleza, qualidade de vida, entre outras. Porém tem-se ignorado de forma sistemática e generalizada os princípios básicos do treinamento que é o que dá relevância a todo esse processo. É o caso das academias abertas que hoje estão disponibilizadas em vários parques e praças e com número cada vez maior de adeptos.

Pessoas de todo tipo, idade, classes sociais estão convencidas dos benefícios que os exercícios físicos promovem. As práticas corporais que em tese propiciam saúde e beleza não se restringem mais as academias.

Tantos projetos voltados para as práticas corporais que visam à universalização e democratização do acesso à prática de esportes e exercícios físicos como forma de lazer e contribuição para se ter mais qualidade de vida e saúde nos motivam a analisar com profundidade este processo e suas implicações diretas e indiretas para a sociedade. Além do que a realização deste estudo serve para que se possa mensurar a falta que a presença dos profissionais de educação física em espaços que por direito lhes pertencem acarreta para a efetividade de projetos deste tipo, norteando e fortalecendo a atuação desses profissionais (ALMEIDA, 2014).

Atualmente, mais da metade da população brasileira se encontra num estado de sedentarismo, segundo aponta a pesquisa encomendada pelo Serviço Social do Comercio (SESC, 2013). Essa realidade decorre de inúmeros

fatores como falta de tempo, de dinheiro, de disposição para fazer atividade física, estas são as justificativas mais comuns. Para uma sociedade tão carente de serviços sociais essenciais, é imprescindível uma verificação ampla das implicações que programas e ações sociais direcionadas para a população e livremente praticadas por muitos podem acarretar tanto de benefícios e prejuízos junto à saúde coletiva. As academias ao ar livre, caminhando com saúde, clube do povo e vida ativa na melhor idade são alguns exemplos de programas que podemos citar como estratégias para a realização de exercícios físicos (JORNAL BRASIL CENTRAL, 2013).

E como hoje se vive um processo crescente de conscientização de um número cada vez maior de pessoas que entende a prática de exercícios físicos como meio de se adquirir e manter a saúde sabendo todos da importância e dos benefícios resultantes desta nova cultura que se consolida e dissemina cada vez mais por todos os grupos etários e sociais. Uma intervenção bem estruturada, ampla e qualificada que atinja todas as dimensões humanas é indispensável para o alcance da realização plena dos indivíduos. Sendo assim, as academias ao ar livre constituem uma ótima estratégia para promover saúde ao indivíduo e comunidade.

As Políticas de Promoção da Saúde surgiram, principalmente, na década de 70 com a crise do modelo de Estado de Bem-Estar Social nos então ditos países desenvolvidos, juntamente com uma visão positivada da saúde, decorrentes do modelo multicausal das doenças. Nesse período ocorreu um crescimento de doenças crônicas não transmissíveis, ou seja, doenças que põem em risco a vida do indivíduo a longo prazo, tais como doenças respiratórias, cardiovasculares e diabetes, ocasionando maiores gastos de saúde no cuidado dos enfermos. Conta a esse processo, o que aumentou a expectativa de vida da população e o modelo provedor do Estado de Bem-Estar Social se tornou insuficiente frente aos elevados custos na saúde. Nesse sentido, emergiram fatores multicausais da doença, não apenas fatores de natureza fisiológica e anatômica, mas também aspectos econômicos, sociais, ambientais e de estilo de vida da pessoa. Uma visão positiva da saúde, tratada não apenas como ausência de doenças, mas como um “completo bem-estar físico mental e social”, segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS (OLIVEIRA, 2015).

Hoje temos políticas públicas voltadas para a manutenção e promoção da saúde coletiva, e as praças e parques de muitas cidades disponibilizam estruturas para que as pessoas possam se exercitar. Estas políticas são voltadas para a população idosa e academia da saúde.

O Ministério da Saúde instituiu a Portaria nº 399/GM de 22 de fevereiro de 2006, que trata do Pacto pela Saúde, sendo aprovadas as Diretrizes Operacionais do Pacto pela Saúde, em 2006 e consolidação do SUS com seus três componentes: Pactos Pela Vida, em Defesa do SUS e de Gestão. O Pacto pela Vida está constituído por um conjunto de compromissos sanitários, expressos em objetivos de processos e resultados e derivados da análise da situação de saúde do País e das prioridades definidas pelos governos federal, estaduais e municipais. Uma das prioridades do pacto pela vida é a saúde do idoso, esta prioridade visa implantar a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, buscando a atenção integral desta população (BRASIL, 2006).

Em 2011, o Ministério da Saúde aprovou a Portaria nº 719, que institui o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde, que tem como objetivo principal contribuir para a promoção da saúde da população a partir da implantação de polos com infraestrutura, equipamentos e quadro de pessoal qualificado para a orientação de práticas corporais e atividade física e de lazer e modos de vida saudáveis.

Os polos do Programa Academia da Saúde são espaços públicos construídos para o desenvolvimento das seguintes atividades:

I - promoção de práticas corporais e atividades físicas (ginástica, lutas, capoeira, dança, jogos esportivos e populares, yoga, tai chi chuan, dentre outros); II - orientação para a prática de atividade física; III - promoção de atividades de segurança alimentar e nutricional e de educação alimentar; IV - práticas artísticas (teatro, música, pintura e artesanato); V - organização do planejamento das ações do Programa em conjunto com a equipe de APS e usuários; VI - identificação de oportunidades de prevenção de riscos, doenças e agravos a saúde, bem como a atenção das pessoas participantes do Programa; VII - mobilização da população adstrita ao polo do Programa; VIII - apoio às ações de promoção da saúde desenvolvidas na Atenção Primária em Saúde; IX - apoio às iniciativas da população relacionadas aos objetivos do Programa; X - realização de outras atividades de promoção da saúde a serem definidas pelo grupo de apoio à gestão do Programa em conjunto com a Secretaria Municipal e Distrital de Saúde; e XI - realização da gestão do polo do Programa Academia da Saúde (BRASIL, 2011, P.02 e 03).



É neste cenário que se insere o programa academia ao ar livre e torna-se campo aberto para a atuação do profissional de educação física com a população da terceira idade.

Segundo Brasil (2009), a “velhice” não é uma doença e sim um processo normal do desenvolvimento que acarreta mudanças no organismo do indivíduo. Dependendo de uma série de fatores, essas mudanças poderão ocasionar algumas doenças. Até hoje ninguém descobriu uma pílula que possa impedir esse processo. Portanto, o que se espera é uma população, em especial a da terceira idade, que esteja interessada na mudança dos hábitos e com adesão a um estilo de vida saudável buscando qualidade de vida e um quadro de saúde.

O envelhecimento é um processo natural inerente a todo ser humano. Contudo, esse fenômeno ocorre gradativamente, devido às mudanças que variam de indivíduo para indivíduo, de acordo com as suas particularidades. Isto posto, a velhice é uma etapa vital que, atualmente vem sendo prolongada, mas, as limitações interferem na qualidade de vida do idoso em frente a alguns desafios, como a perda progressiva de aptidões físicas e capacidade funcional; aumentando o risco do sedentarismo, que limita a capacidade do idoso para realizar, com vigor, as suas atividades do cotidiano e colocam em maior vulnerabilidade a sua saúde e aptidão física (ARAÚJO, 2014).

Ainda, para o autor supracitado, o envelhecimento envolve vários fatores, o mesmo, é percebido de formas diferentes no processo de envelhecer humano. Nesse processo de envelhecimento consideram-se alguns aspectos diferenciados que são os aspectos sobre os quais o envelhecimento influencia na vida do homem, que são os aspectos biológico, psicológico e sociológico.

No sentido de uma “Promoção do Envelhecimento Saudável”, a academia ao ar livre pode contribuir para com essas mudanças ajudando a prevenir doenças, a viver com qualidade, manter o organismo saudável e mais jovem do que aponta a idade cronológica, mesmo com a existência de algum problema de saúde.

Isto posto, o cenário das cidades brasileiras está cada vez mais composto por Academias ao Ar Livre (AAL). De modo geral, no momento, essas academias são localizadas em lugares públicos como em praças, parques e complexos esportivos com o objetivo de estimular a atividade física na população de forma gratuita. É neste cenário que a educação física entra para

contribuir com a promoção da saúde, através das práticas corporais nas academias ao ar livre. Este estudo visa aprofundar na relevância das academias ao ar livre para a promoção da saúde por meio das mais diferentes práticas corporais realizadas nestes locais.

Diante do exposto, este estudo buscou-se compreender e analisar a contribuição das academias ao ar livre como estratégias para a promoção da saúde e qualidade de vida de usuários e para a população da terceira idade.

## **2. MATERIAIS E MÉTODO**

Este estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica qualitativa de forma descritiva. Sendo assim Togatlian (2012), define esse tipo de pesquisa como sendo aquela que procura explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas em documentos. Busca conhecer e analisar as contribuições culturais ou científicas do passado existentes sobre um determinado assunto, tema ou problema. Procura descobrir, com a precisão possível, a frequência com que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com outros, sua natureza e características.

Foram feitas pesquisas nos bancos de dados do Sistema Único de Saúde (SUS) e nos sites do scielo e revistas eletrônicas, para o levantamento de artigos científicos. Foram selecionados, lidos e analisados: 14 artigos

Os critérios de inclusão do material selecionado neste estudo foram os seguintes: correlacionar os descritores anteriormente referidos; apontar resultados com academias ao ar livre.

Os critérios de exclusão usados foram os seguintes: textos que não tinham relações com o tema em estudo, e os que não abordavam a temática de forma clara e precisa.

Para atingir os objetivos deste trabalho, após seleção e análise dos artigos, feito referencial teórico para fundamentar o trabalho. Em seguida foram selecionados os principais equipamentos usados nas academias ao ar livre, bem como os principais exercícios relidos e músculos trabalhados em cada aparelho para fundamentar os resultados.

Após a realização da descrição dos resultados e discussão, realizado as considerações finais, sempre apoiado na literatura, para concluir o que foi proposto nos objetivos.

### **3. RESSULTADOS E DISCUSSÃO**

O envelhecimento populacional é um fato que pode ser observado em todo o mundo, seja nos países desenvolvidos ou em desenvolvimento. Contudo, tal processo ocorre de maneiras diferentes para os indivíduos. Nos países em desenvolvimento consideram-se idosas pessoas com idade superior há 60 anos, já nos países desenvolvidos a pessoa idosa é aquela que tem mais de 65 anos de idade (ARAÚJO, 2014; ASCENCIO & PUJALS, 2015).

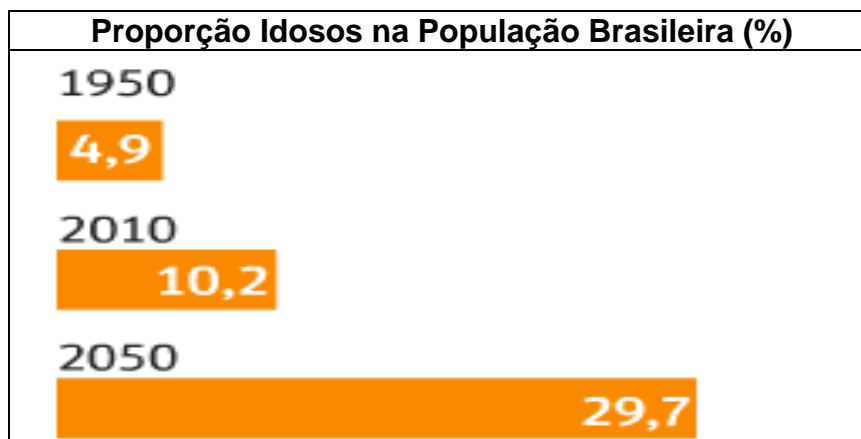
A medida que a pessoa envelhece, a mesma, pode apresentar limitações que estão ligadas ao próprio processo senil, estas alterações deve ser percebidas e acompanhadas por profissionais de saúde, dentre eles o profissional de educação física. Segundo os estudos de Tassa & Stefanello (2012. p.21):

O avanço da idade, muitas vezes, é acompanhado por uma série de limitações que podem prejudicar a qualidade de vida na fase da velhice, e interferem nas atividades que o idoso realiza cotidianamente. Essas limitações são caracterizadas por perdas que vão se acumulando ao longo dos anos, decorrentes de fatores de ordem interna do indivíduo, entre as quais se destacam a redução da força muscular, alterações de equilíbrio, modificações no padrão da marcha, déficit visual, perdas funcionais e cognitivas [...]. Dentre as perdas comumente identificadas nessa população, destaca-se a diminuição dos níveis de equilíbrio em situações diversas.

Segundo pesquisas recentes do IBGE (2013), o Brasil envelheceu. Hoje, uma pessoa vive, em média, 25 anos a mais do que vivia na década de 1960. São vários os fatores que explicam isso: aumento da qualidade de vida (saneamento básico, moradia), mudança de hábitos (melhor alimentação, combate ao tabagismo e ao sedentarismo), maior poder econômico e também a melhoria das tecnologias nos sistemas de saúde.

O envelhecimento da população brasileira alerta para a adaptação que os sistemas público e privado terão que passar. Entre outras questões, se faz necessária a adaptação do transporte público para os idosos, o crescimento da

indústria de viagens direcionadas a terceira idade, a indústria de entretenimento e os hospitais, que podem investir mais no para diminuir custos de leitos.



**Figura 01 – Quadro 01:** Proporção e Estimativa de Idosos na População Brasileira, entre os anos de 1950, 2010 e 2050.

Fonte: IBGE (2013), adaptado.

Conforme informações da figura 01, estima-se que a população de idosos no Brasil, para o ano de 2050, seja de 29,7% do total da população brasileira, isso mostra que o Brasil ficará em um patamar superior ao da Europa e se aproxima ao do Japão, em relação a população de idosos. Se compararmos o número de pessoas idosas no Brasil no ano de 1950 com a estimativa para o ano de 2050, percebe-se que haverá um aumento de 24,8% no número de idosos na população brasileira.


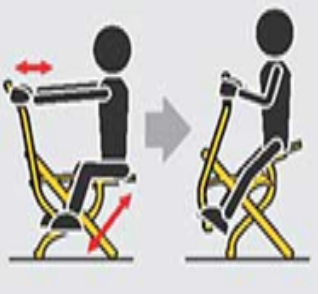
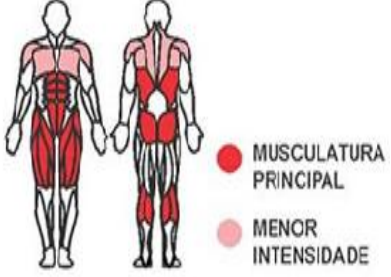
Considerando que estudos mostram uma tendência no aumento da expectativa de vida do brasileiro e, com isso, um aumento da população de idosos, no entanto, surge a necessidade de políticas públicas voltadas para a qualidade de vida da população idosa. Neste cenário entra os profissionais de educação física e o Projeto Academia ao Ar Livre.

Cada vez mais o Projeto Academia ao Ar Livre vem trazendo a ideia de levar aos indivíduos sedentários, ou que nunca praticaram nenhuma atividade física a poderem praticar exercícios diariamente, agregando o lazer a prática de atividades físicas e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

Segundo Nogueira & Fernandes (2013), atualmente podemos notar que a maioria da população dedica ou dispõe de pouco tempo para cuidar da sua saúde e do seu lazer. Apesar da crescente preocupação com a saúde e a

qualidade de vida, nos últimos anos, percebemos que as pessoas estão sempre muito atarefadas com empregos, estudos, tarefas domésticas, entre outras atividades, isso faz com que os indivíduos optem por uma atividade de lazer mais acessível e próximo de suas residências, como é o caso das academias ao ar livre.

A implantação das academias ao ar livre em praças e em determinados pontos da cidade, contribuíram para um melhor acesso da população ao lazer. No entanto, faz-se necessário conhecer os principais aparelhos, posição de execução dos exercícios, principais músculos trabalhados, recomendações e cuidados no método e treinamento a ser aplicado nas academias ao ar livre, conforme mostrado nas figuras e textos que se seguem.

Aparelho: Simulador de Cavalgada Duplo	Posição para a realização dos exercícios	Músculos Trabalhados com o uso do Aparelho
		

**Figura 02 - Quadro 02:** Uso do aparelho Simulador de Cavalgada Duplo e seus benefícios.

**Fonte:** Ziober Brasil, 2016. Adaptado.


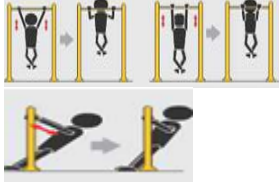
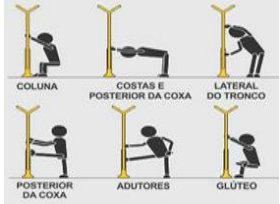
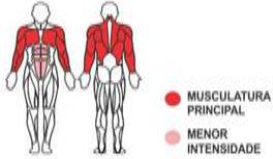
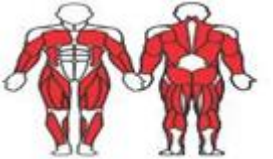
Recomenda-se uma série de exercícios de 02 séries de 15 repetições no aparelho Simulador de Cavalgada Duplo (figura 02). O praticante deve descansar um minuto entre as séries. Este tipo de exercícios traz como benefícios à melhora da capacidade cardiovascular e fortalece os membros inferiores e tronco. Em relação aos cuidados deve-se evitar estender totalmente o joelho e não realizar movimentos bruscos. Manter a coluna alinhada.

Aparelho: Simulador de Caminhada Duplo	Posição para a realização dos exercícios	Músculos Trabalhados com o uso do Aparelho
		

**Figura 03 - Quadro 03:** O aparelho Simulador de Caminhada Duplo, usado na academia ao ar livre.

**Fonte:** Ziober Brasil, 2016. Adaptado.

Neste exercício, com o aparelho Simulador de Caminhada Duplo (figura 03), inicia-se com 10 minutos e aumenta o tempo conforme a condicionamento físico ou a orientação de um profissional de educação física. Como benefícios, apresenta a melhora da capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular, equilíbrio e a resistência muscular dos membros inferiores. Recomenda-se ter cuidados com a amplitude e não ultrapassar os limites do aparelho.

Aparelho: Jogo de Barras	Posições para a realização dos exercícios	Músculos Trabalhados com o uso do Aparelho
<p>Jogo de Barras</p> 	<p>Jogo de Barras</p>  <p>Jogo de Barras – Espaldar</p> 	<p>Jogo de Barras</p>  <p>Jogo de Barras – Espaldar</p> 



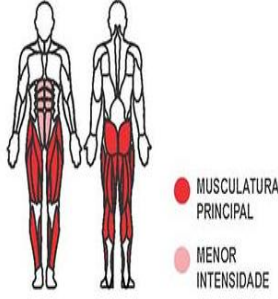
**Figura 04 - Quadro 04:** Jogo de Barras e Jogo de Barras Espaldar.

**Fonte:** Ziober Brasil, 2016. Adaptado.

Ao Jogo de Barras (figura 04), o usuário de fazer a sequência de 03 Séries de 08 repetições para obter fortalecimento. Ou acima de 15 repetições para obter resistência. É recomendado o descanso um minuto entre as séries. Como resultados dos exercícios espera-se o aumento da resistência muscular e fortalecimento dos membros superiores e tronco.

Já no Jogo de Barras – Espaldar, o usuário deve permanecer de 15 a 20 segundos em cada posição. Como benefícios tem-se o alongamento e o relaxamento dos grupos musculares antes e após os treinos.


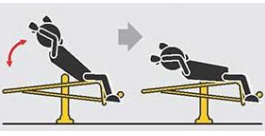
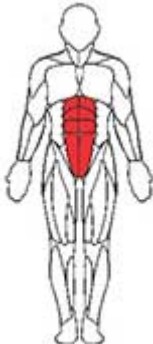
São necessários alguns cuidados com a barra menor que é manter o tronco e a cabeça alinhados e abdome contraído.

Aparelho: Simulador de Escada Duplo	Posição para a realização dos exercícios	Músculos Trabalhados com o uso do Aparelho
		

**Figura 05 - Quadro 05:** Simulador de Escada Duplo.

Fonte: Ziober Brasil, 2016. Adaptado.










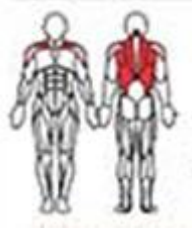
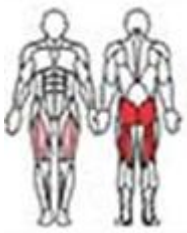


Para a realização deste exercício, Simulador de Escada Duplo (figura 05), são necessárias 20 repetições, sendo que o usuário deverá contar apenas uma perna. Como benefícios apresenta melhora na capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular, equilíbrio e fortalece os membros inferiores. Sugere-se faça movimentos curtos e contínuos.

Aparelho: Abdome Duplo	Posição para a realização dos exercícios	Músculos Trabalhados com o uso do Aparelho
		

**Figura 06 - Quadro 06:** Prática corporal no Aparelho Abdome Duplo.

Fonte: Ziober Brasil, 2016. Adaptado.

No Aparelho Abdomine Duplo (figura, 06) os exercícios deverão ser feitos em 03 séries de 12 repetições e descansar um minuto entre as séries. Os benefícios esperados são o aumento da resistência muscular e fortalecimento do abdome. Como cuidado o idoso deve aumentar a quantidade conforme condicionamento físico ou orientação de um profissional de educação física

Aparelho: Multiexercitador Seis Funções	Posição para a realização dos exercícios	Músculos Trabalhados com o uso do Aparelho	
	<p>Desenvolvimento</p>  <p>Extensora</p>  <p>Puxador</p>  <p>Flexora</p>  <p>Supino</p>  <p>Rotação Vertical</p>  <p>TERRAÇO    ZIBACOS</p>	<p>Desenvolvimento</p>  <p>Extensora</p>  <p>Puxador</p> 	<p>Flexora</p>  <p>Supino</p>  <p>Rotação Vertical</p>  <p>● MUSCULATURA PRINCIPAL ● MENOR INTENSIDADE</p>

**Figura 07 - Quadro 07:** Atividade física no Aparelho Multiexercitador.

Fonte: Ziober Brasil, 2016. Adaptado.

Para o desenvolvimento dos exercícios no aparelho multiexercitador (figura 07), recomenda-se a realização de 02 Séries de 15 repetições, nas formas: Extensora; Puxador; Flexora; Supino e Rotação Vertical. Os exercícios realizados no aparelho multiexercitador traz diversos benefícios aos praticantes, dentre eles estão: fortalecimento muscular, alonga, aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores, flexor e extensor de pernas,



supino reto sentado, supino inclinado sentado, rotação vertical, puxada alta. Os cuidados devem ser na postura ao executar o exercício, velocidade na fase excêntrica e concêntrica do exercício.

O exercício físico regular de moderada a vigorosa produz aprimoramentos fisiológicos, independentemente da idade. É evidente que a magnitude das alterações depende de vários fatores, incluindo estado inicial de aptidão, genética e tipo específico de treinamento. Com relação ao fator idade, parece que os indivíduos mais idosos não são capazes de aprimorar sua força e sua capacidade de endurance no mesmo grau que as pessoas mais jovens. As razões para esse menor potencial de treinamento não são bem compreendidas, embora tenha sido atribuído a um declínio geral na função neuromuscular e a deteriorização relacionada à idade na capacidade celular de realizar a síntese proteica e a regulação química. O exercício regular neutraliza os efeitos deletérios do fumo e do peso corporal excessivo. Até mesmo para as pessoas com a pressão arterial alta, aquelas que se exercitam regularmente reduzem à metade sua taxa de morte (SOARES, 2007)

As capacidades que mais interferem na qualidade de vida quando reduzidas são: a força e a flexibilidade, e essas mesmas capacidades apresentam melhoras rápidas quando iniciada uma prática de atividade física. Essa prática promove uma melhoria generalizada no organismo do idoso, incluindo benefícios cardiorrespiratórios, diminuição do risco de doenças crônicas degenerativas, diminuição da gordura corporal, aumento da densidade mineral óssea e do volume muscular, evitando fraturas corriqueiras e sérias. Os medicamentos podem ser diminuídos ou, até mesmo, suspensos, devido à melhora do organismo frente aos programas envolvendo a atividade física, como são os casos do diabetes, da artrite, problemas com colesterol alto e hipertensão (CARVALHO, 2008).

Um fator muito relevante desencadeado pela prática de uma atividade física é a diminuição do número de quedas ao proporcionar ganho de força muscular e melhoras na marcha, no equilíbrio, nos reflexos e na velocidade ao andar. Embora possa parecer insignificante aos mais jovens, a queda na terceira idade é considerada um dos grandes problemas de saúde pública, podendo trazer um declínio de saúde ou mesmo levando o idoso a morte, trazendo grandes transtornos a toda sua família. Cabe ao profissional de

Educação Física intervir precocemente, identificando aqueles com maior probabilidade de sofrerem queda ou lesões graves decorrentes da mesma.

Outro fator de risco, tão importante quanto, é a depressão, que é menos frequente e intensa naqueles que praticam atividade física regular, principalmente quando realizada em grupo de pessoas com idade ou patologias semelhantes, onde ocorre uma intensa socialização e o surgimento de novos interesses e amizades. A educação física, através de programas específicos, pode ajudar na prevenção e no tratamento da depressão no idoso, com muito cuidado para que o contrário não aconteça, ou seja, não deixando que a depressão promova redução da prática de atividades físicas (ROZA, 2009).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considera-se que à medida que as pessoas envelhecem, os comportamentos e as atividades que promovem à saúde requerem maior atenção. A população da terceira idade é um grupo mais diversificado do que qualquer outro grupo etário, fato que se deve às diferenças em relação às experiências de vida e à influência do ambiente; a população idosa apresenta; além disso, grandes diferenças no que diz respeito à saúde e ao grau de atividade.

Entende-se que a profissão de educação física contribui muito com as políticas de saúde públicas (Portaria nº 399/2006 e a Portaria nº 719/2011) voltadas para este grupo de população específico, no que tange a qualidade de vida, pois é a profissão que conta com profissionais cada vez mais qualificados e preparados para trabalhar com esse grupo que necessita de um olhar e cuidados diferenciados.

Os estudos mostraram que as academias ao ar livre contribuem de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida da população idosa, visto que conta com aparelhos adequados, não tem limites nos horários de funcionamento, não tem custo financeiro para os usuários. Porém nota-se que na maioria das academias ao ar livre não conta com a presença de

profissionais de Educação Física, com isso os idosos acabam por praticar exercícios físicos sem acompanhamento de um profissional, o que poderá trazer risco a saúde destes idosos.

A prática do exercício físico vem sendo um destaque na melhoria de qualidade de vida do grupo de pessoas da terceira idade, pois a prática do exercício bem acompanhada e sistematizada com profissional de Educação Física, traz uma melhora não só física como também nas atividades do dia a dia, melhora no sono, na disposição para realização de diferentes atividades, o fortalecimento da musculatura, controle e prevenção no surgimento de novas patologias entre outros benefícios.

Sobretudo, é muito importante a busca de mais estudos na área das academias ao ar livre como estratégia para a promoção da saúde da comunidade. A partir da busca, de maneira mais ampla e humanizadora, contemple corpo, mente e sua correlação com a sociedade, focada em busca de conhecimento. Sugere que os gestores tenham olhares voltados para inserção dos profissionais de Educação Física nas academias ao ar livre e assim melhorar as práticas de exercícios físicos e conseqüentemente a qualidade de vida da pessoa idosa.

## 5. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Vera Lucia Souza de. **A Relevância das Academias Populares Como Possibilidade de Promoção da Saúde para os Usuários**. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Departamento de Educação Física e Desportos. Goiânia – GO. 2014.

ARAÚJO, V.S. “**Benefícios do Exercício Físico na Terceira Idade**”. Universidade de Brasília Faculdade de Educação Física. Curso de Licenciatura em Educação Física. Universidade Aberta do Brasil. Barra do Bugres-MT. 2014. Disponível em: [http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9581/1/2014\\_VanessaSuligoAraujo.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9581/1/2014_VanessaSuligoAraujo.pdf).

ASCENCIO, T. S; PUJALS, C. A Influência do Exercício Físico Sobre o Nível de Autoestima dos Idosos.V.24, n.1, pp.98-103 (Out - Dez 2015). **Revista UNINGÁ Review**.

BRASIL, Ministério da Saúde – MS. **Portaria nº 399/GM de 22 de fevereiro de 2006. Pacto pela Saúde**. Disponível em: <http://www.mp.ce.gov.br/orgaos/PROSAUDE/pdf/portaria%20399.pdf>. Acesso em: 20/09/2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Grupo Hospitalar Conceição Promoção do envelhecimento saudável: vivendo bem até mais que 100!: cartilha do usuário / Cristina Padilha Lemos, Sandra R. S. Ferreira; ilustrações de Maria Lúcia Lenz**. - Porto Alegre: Hospital Nossa Senhora da Conceição, 2009. 42 p. : il.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria nº 719, de 07 de abril de 2011**. Disponível:<http://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/201510/01114724-20141103165640br-portaria-719-2011-academia-de-saude-1.pdf>. Acesso em: 03/10/2016.

CARVALHO, R. B. C. **Relações entre aptidão física, sexo, idade, nível de atividade física e supervisão dos exercícios em indivíduos fisicamente ativos de 50 a 79 anos de idade**. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, 2008.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios no Brasil**. 2013. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/>. Acesso: 10/10/2016

JORNAL BRASIL CENTRAL. **58% dos brasileiros nunca praticaram exercícios, aponta pesquisa**. 2013. Disponível em: <http://jornalcentralbrasil.blogspot.com.br/search?updated-max=2013-11-12T16:43:00-02:00&max-results=20&reverse-paginate=true>. Acesso em: 20/08/2016.

NOGUEIRA, R.S.; FERNANDES, V.L.C. **O ESPAÇO SAÚDE E LAZER: a academia ao ar livre em questão.** 2013. Disponível em: [http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RENATO\\_NOGUEIRA.pdf](http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RENATO_NOGUEIRA.pdf). Acesso em: 07/09/2016.

OLIVEIRA, Diego Marafiga. **Academia ao Ar Livre como política pública de esporte:** um estudo sobre participantes desse formato específico de academia na cidade de Santa Maria-RS. Brasil. 2015. Disponível em: [http://eventos.livera.com.br/trabalho/98-1021171\\_19\\_06\\_2015\\_07-20-28\\_6723.PDF](http://eventos.livera.com.br/trabalho/98-1021171_19_06_2015_07-20-28_6723.PDF). Acesso em: 07/09/2016.

SOARES, Thadeu Ribeiro Cardoso. **Os efeitos da atividade física na saúde do idoso.** Universidade Veiga de Almeida – UVA. Curso de Fisioterapia. Rio de Janeiro – RJ. 2007.

ROZA, Rafael Hipólito. **As Atividades Físicas Oferecidas aos Idosos no SESC – Campinas São Compatíveis com os Anseios Dessa População?** Universidade Estadual de Campinas. Campinas – SP. 2009. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000648008>. Acesso: 20/10/2016.

TASSA, Khaled Omar Mohamad El; STEFANELLO, Joice Mara FACCO. **Efeitos de um programa de imaginação sobre o equilíbrio em idosos:** uma revisão de literatura. São Paulo, v. 23, n. 53, p. 18-29, mar. 2012. A Terceira Idade.

TOGATLIAN, Marco Aurélio. **Tipos de pesquisa.** 2012. Disponível em: <http://www.togatlian.pro.br/docs/pos/unesa/tipos.pdf>. Acesso em: 20/10/2016.

\_\_\_\_\_. ZIOBER BRASIL. **Saúde, Bem-estar e qualidade de vida na melhor idade.** Disponível em: <http://www.zioberbrasil.com.br/academia-da-terceira-idade>. Acesso: 15/09/2016.