

## ANAIS ELETRÔNICOS DA I CIEGESI // I ENCONTRO CIENTÍFICO DO PNAP/UEG

22-23 de Junho de 2012 - Goiânia, Goiás.

# UTILIZAÇÃO DE ACADEMIAS A CÉU ABERTO COMO POLÍTICAS PÚBLICAS MUNICIPAIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE POPULACIONAL

Rodrigues, Tatiane Souza<sup>1</sup>  
CARNEIRO, Christina Elizabeth de Almeida<sup>2</sup>

## RESUMO

O projeto versa sobre os benefícios das academias a céu aberto para população e para o poder público, relatando suas funcionalidades, as práticas esportivas e a integração social da população através da socialização e participação dos membros da comunidade em atividades recreativas. Essas atividades contribuem para saúde da população e reduz os gastos públicos com tratamentos curativos. Desse modo, nesse artigo foram identificadas as políticas públicas de saúde utilizada, a demonstração de alguns aparelhos utilizados nas academias e a comprovação da necessidade de envolver profissionais habilitados na condução ou acompanhamento destas academias. Para demonstrar esta realidade, foi realizada uma pesquisa bibliográfica abordando os principais autores que versam sobre o tema.

**Palavras-Chave:** Qualidade de vida. Socialização. Vantagens e desvantagens das Atividades Físicas.

## 1 INTRODUÇÃO

As academias a céu aberto vêm com a proposta de promover uma melhora na qualidade de vida da população de todas as idades, principalmente, a população da terceira idade, através da atividade física. Como as pessoas não

<sup>1</sup> Orientanda do Curso de Especialização em Gestão em Saúde.

<sup>2</sup> Licenciada e Mestre em Biologia, Orientadora do Curso de Especialização em Gestão em Saúde pela UNUEAD/ UEG-GO

vão à academia, talvez porque não podem se locomover ou outras dificuldades, o projeto, leva a academia até elas.

Os indivíduos que determinam o ritmo de cada aparelho executado, já que o aparelho necessita da força e do peso do praticante para movimentá-lo, assim, cada um vai até onde sua capacidade física permite. Mas para isso é necessário que os praticantes, sejam orientados por profissionais contratados pela prefeitura, assim, saberá que está realizando a atividade física de forma correta evitando alguma possível lesão.

Além disso, as academias proporcionam aos frequentadores uma socialização com outras pessoas.

Tal pesquisa justifica-se pela contribuição das academias a céu aberto com a saúde da população, sendo uma função social e reduzindo os gastos públicos com saúde curativa, já que esta é uma prevenção a outros problemas que a população pode desenvolver na falta de atividades físicas e acompanhamento profissional.

Portanto, objetiva-se relatar os benefícios das academias a céu aberto para população, identificando as políticas públicas de saúde utilizada, demonstrar as vantagens e desvantagens das academias ao ar livre, demonstrando alguns equipamentos utilizados nas academias, já existentes, citando as principais atividades desenvolvidas, os profissionais envolvidos, os benefícios em cada parte do corpo, demonstrando quais as partes do sistema muscular que cada aparelho trabalha e a função social do projeto.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Atividade Física

A expectativa de vida dos brasileiros segundo (MINAYO, 2012) atinge 73 anos para as mulheres e 69 para os homens em 2009, valores muito maiores que os registrados no início do século 20, que não ultrapassava os 33,5 anos no país. Ainda segundo a autora, hoje no Brasil, já são mais de 22 milhões de

idosos, população esta que em 10 anos aumentou de 9,1% para 11,3% em 2009.

Mesmo assim, não podemos chamar mais de população velha, pois, alguns países da Europa, a expectativa de vida já atinge os 80 anos, e uma particularidade a esta faixa etária, também atinge os brasileiros, onde muitos estão voltando ou até mesmo se intensificando sua vida ativa e econômica ao invés de ser aposentados sedentários.

Isto se deve principalmente a um bom condicionamento físico que permite esta população a se locomover e buscar para o seu dia a dia, uma atividade que lhe proporciona prazer. Juntamente com a vontade de se movimentar, as pessoas que atinge a esta faixa etária, estão buscando manter seu condicionamento físico em dias, procurando se exercitar e com isto participar com maior intensidade da vida social das cidades.

De acordo com Andeotti (1999), a atividade física promove vários benefícios para a saúde do praticante, como, proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente na saúde do idoso. Os idosos ativos possuem uma melhor capacidade funcional em realizar as suas atividades de vida diária (AVD), pois, os exercícios físicos regulares, promovem ao mesmo, um aumento da velocidade dos seus movimentos, melhorando sua execução nas tarefas diárias e diminuindo o risco de acidentes domésticos.

Além disso, o poder público, família, comunidade e sociedade, tem por obrigação garantir ao idoso, as condições necessárias para suprimir suas necessidades em afetivação ao direito a vida, à alimentação, cultura, educação, esporte, cidadania, trabalho, liberdade, respeito, dignidade, tanto quanto ao direito de ir e vir aos locais públicos, além de também expressar sua opinião, participar de práticas esportivas, diversão, a vida familiar, política, comunitária, religiosa, enfim, todos os direitos que um cidadão possui, porém com a atenção necessária de um cidadão de possuir dificuldades e até limitações físicas de

realizar atividades simples tais como andar (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA DO BRASIL, 2003).

## a. Os benefícios das Academias ao Ar Livre

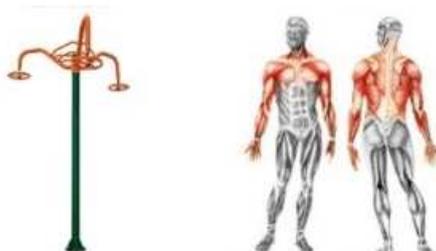
A melhoria da capacidade física do indivíduo está intimamente ligada as atividades físicas praticadas, sua relação com a saúde e bem estar também é parte integrante deste processo. Um indivíduo que demonstra energia e vigor físico corre menos riscos de desenvolver, alguns tipos de doenças associadas a baixos níveis de atividade física.

Outros benefícios também são observados por (MATSUDO, 2001), quando ocorre a prática de atividades físicas com regularidade, tais como: diminuição das dores articulares, aumento da capacidade aeróbica, melhoria de força e flexibilidade. Além destes benefícios, outros que diz respeito ao homem na sociedade também são afetados, como o aumento da auto confiança, auto estima, redução de quadros depressivos, e outros (NERI, 2001).

As academias ao ar livre, geralmente são desprovidos de pesos em seus aparelhos, o que permite ao idoso uma utilização saudável e sem contra indicações, uma vez que com o envelhecimento (Oliveira, 1985) afirma que a atividade física mais recomendada é a caminhada e alongamentos, com as atividades que demandam força vão sendo deixados de lado à medida que ocorre o envelhecimento do indivíduo.

As figuras a seguir, demonstram alguns dos aparelhos utilizados nas academias, e idêntica quais os músculos trabalhados do sistema muscular em cada aparelho. É claro, que uma avaliação física se faz necessário para que os usuários das academias possam desenvolver um programa de atividades que sejam adequados a cada caso. Na figura 1, está exemplificado um alongador, aparelho este que estimula o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares.

**Figura 1- Alongador**



**Fonte: Prefeitura de pinhais – PR, Adaptado pela autora**

O Esqui, apresentado na figura 2, é responsável por melhorar a flexibilidade dos membros inferiores, quadris, membros superiores e melhorar a função cardiorrespiratória do indivíduo.

Este aparelho, além de contribuir para que os participantes da melhor idade possam desenvolver suas atividades sem sair do lugar, resolve um problema comum para esta faixa etária, as quedas quando estão caminhando são frequentes o que pode levar uma pessoa a ficar muito tempo sem se locomover ou em alguns casos até tirar toda a capacidade de locomoção por uma simples queda.

Portanto, o equipamento realiza a simulação de caminhada, trazendo mais conforto e menos riscos de se machucar.

**Figura 2 - Esqui**



**Fonte: Prefeitura de pinhais – PR, Adaptado pela autora**

O multi-exercitador, é responsável pelo fortalecimento, alongamento e contribui para ampliar a flexibilidade dos membros superiores e inferiores, conforme demonstrado a seguir na figura 3.

## Figura 3 – Multi-Exercitador



Fonte: Prefeitura de pinhais – PR, Adaptado pela autora

Para as pernas, o aparelho de pressão de pernas demonstrado na figura 4, auxilia no fortalecimento da musculatura das coxas e quadris.

## Figura 4 – Pressão de pernas



Fonte: Prefeitura de pinhais – PR, Adaptado pela autora

Para as costas e ombros, o mais indicado é o aparelho chamado de Remada sentada. Pois ele contribui para o fortalecimento dos músculos desta região, conforme demonstra a figura 5.

## Figura 5 – Remada sentada



Fonte: Prefeitura de pinhais – PR, Adaptado pela autora

Na figura 6, é exemplificado o aparelho chamado de Rotação dupla diagonal, equipamento este que é utilizado para pessoas que necessitam aumentar a mobilidade das articulações dos cotovelos, auxiliando os movimentos rotineiros que uma pessoa precisa executar em suas tarefas do dia a dia.

**Figura 6 – Rotação dupla diagonal**



Fonte: Prefeitura de pinhais – PR, Adaptado pela autora

Já o simulador de cavalgada, conforme demonstra a figura 7, é um equipamento que atua no fortalecimento de toda musculatura dos membros inferiores, tanto quanto dos membros superiores, além de contribuir para a ampliação da capacidade cardiorrespiratória do indivíduo.

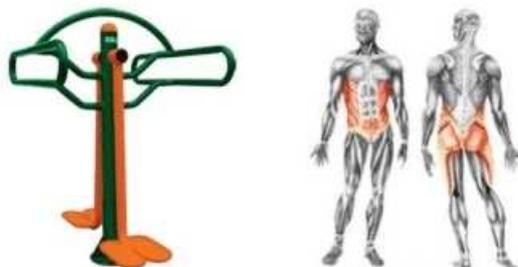
**Figura 7 – Simulador de cavalgada**



Fonte: Prefeitura de pinhais – PR, Adaptado pela autora

A figura 8 exemplifica um Surf, aparelho este que melhora a flexibilidade e agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar.

**Figura 8 - Surf**



**Fonte: Prefeitura de pinhais – PR, Adaptado pela autora**

O simulador de caminhada, apresentado na figura 9, contribui para o aumento da mobilidade dos membros inferiores, além de desenvolver a coordenação motora de seus praticantes.

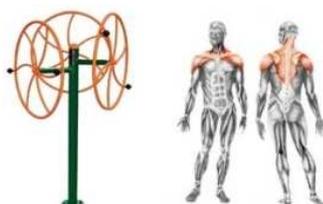
**Figura 9 – Simulador de caminhada**



**Fonte: Prefeitura de pinhais – PR, Adaptado pela autora**

Já o aparelho chamado de Rotação vertical, conforme demonstra a figura 10, é um equipamento que possui sua funcionalidade bem semelhante ao simulador de cavalgada, pois ele também atua no fortalecimento de toda musculatura dos membros inferiores, tanto quanto dos membros superiores, além de contribuir para a ampliação da capacidade cardiorrespiratória do indivíduo.

**Figura 10 – Rotação vertical**



**Fonte: Prefeitura de pinhais – PR, Adaptado pela autora**

Portanto, conforme estes equipamentos demonstrados anteriormente, cada um possui sua funcionalidade e contribui para melhorar determinado músculo do sistema muscular do corpo humano, cada um contribuindo para uma determinada necessidade de cada pessoa que frequenta as academias a céu aberto espalhadas pelo país.

### 2.3 As Desvantagens das Academias ao Ar Livre

As desvantagens apresentadas pelas academias ao ar livre, são subjetivas. Pois verifica-se nos tópicos anteriores que muitas são as vantagens dos aparelhos. Percebe-se claramente que desde que utilizado de forma correta, os aparelhos tendem a trazer os benefícios aos seus praticantes.

O grande problema das academias a céu aberto, não está propriamente dito nos exercícios ou até mesmo nos aparelhos, mais sim, na forma de uso destes equipamentos e principalmente a falta de orientação dos frequentadores das academias.

Vimos, que desde que tenha um programa de exercícios físicos bem direcionados e eficientes, para atender as necessidades peculiares de cada indivíduo, a melhoria da capacidade física é ampliada e diminui as complicações, trazidas pelo sedentarismo, auxiliando resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, além de promover a socialização da comunidade melhorando os problemas psicológicos, tais como, depressão e ansiedade do idoso segundo (FRANCHI, 2005).

Ainda para (FRANCHI, 2005), falta ampliar o incentivo da população para participarem das práticas de atividades físicas, os locais que promovem a saúde ainda é pouco ou mal utilizadas. Para isto, é necessário uma maior atuação do poder público, buscando incentivar a participação da comunidade, porém o principal é demonstrar a esta população que eles serão assistidos por profissionais qualificados. Que as atividades desenvolvidas pelos frequentadores, sejam monitoradas por profissionais habilitados, para oferecer

programas de atividades físicas, indicados para cada pessoa, e, além disso, é conveniente integrar as ações em programas que auxiliam as atividades físicas, tais como, nutricionista e fisioterapeutas que possam acompanhar a comunidade para obtenção de melhores resultados e consiga realmente a promoção à saúde.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar a importância das academias a céu aberto, para população que utiliza este bem público, é evidente a quantidade de benefícios que trazem a esta população, em especial aos idosos. São pessoas que normalmente não iria a uma academia e que suas atividades físicas não passariam de uma simples caminhada próxima as suas residências. Porém, com as academias a céu aberto, desde próxima a este público e bem orientado o seu uso por profissionais qualificados, trazem inúmeros benefícios aos participantes.

Por isso, imprescindível o acompanhamento dos idosos por educadores físicos, fisioterapeutas e nutricionistas, pois são, profissionais habilitados com o cuidado com a saúde e podem auxiliar tanto nas atividades, quanto ao comportamento que os praticantes devem seguir, para obter um melhor resultado e promover a saúde do indivíduo.

Ao analisar a importância das academias a céu aberto, para população que utiliza este bem público, é evidente a quantidade de benefícios que trazem a esta população, em especial aos idosos. São pessoas que normalmente não iria a uma academia e que suas atividades físicas não passariam de uma simples caminhada próxima as suas residências. Porém, com as academias a céu aberto, desde próxima a este público e bem orientado o seu uso por profissionais qualificados, trazem inúmeros benefícios aos participantes.

Por isso, imprescindível o acompanhamento dos idosos por educadores físicos, fisioterapeutas e nutricionistas, pois são, profissionais habilitados com o cuidado com a saúde e podem auxiliar tanto nas atividades, quanto ao

comportamento que os praticantes devem seguir, para obter um melhor resultado e promover a saúde do indivíduo.

## 4 CONCLUSÃO

Ao analisar a importância das academias a céu aberto, para população que utiliza este bem público, é evidente a quantidade de benefícios que trazem a esta população, em especial aos idosos. São pessoas que normalmente não iria a uma academia e que suas atividades físicas não passariam de uma simples caminhada próxima as suas residências. Porém, com as academias a céu aberto, desde próxima a este público e bem orientado o seu uso por profissionais qualificados, trazem inúmeros benefícios aos participantes.

Por isso, imprescindível o acompanhamento dos idosos por educadores físicos, fisioterapeutas e nutricionistas, pois são, profissionais habilitados com o cuidado com a saúde e podem auxiliar tanto nas atividades, quanto ao comportamento que os praticantes devem seguir, para obter um melhor resultado e promover a saúde do indivíduo.

## REFERÊNCIAS

ANDEOTTI, R.A. **Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos.** São Paulo [dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.

FRANCHI. Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO JUNIOR, Renan Magalhães. **Atividade física:** uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde. 2005, p.152-156

MATSUDO S.M.M. **Envelhecimento e Atividade Física.** Londrina: Midiograf; 2001

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O envelhecimento da população brasileira e os desafios para o setor saúde.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, fev, 2012.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA DO BRASIL. **Estatuto do Idoso**: Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília: Ministério da Justiça; 2003.

NERI, A.L. **Maturidade e velhice**: Trajetórias individuais e socioculturais. Campinas: Papirus editora; 2001.

OLIVEIRA, C. **Por que asilamos nossos velhos**. Revista Brasileira de Enfermagem. 1985

PREFEITURA DE PINHAIS. **Academia ao ar livre**. Disponível em <<http://www.pinhais.pr.gov.br/aprefeitura/secretariaseorgaos/semel/FreeComponent55content1533.shtml>>. Data de acesso 09 de maio de 2012.

SALAZAR, Manuela. **Academias ao ar livre afastam sedentarismo**. Disponível em <<http://www.gazetadopovo.com.br/vidaecidadania/conteudo.phtml?id=1067746>>. Data de acesso 08 de maio de 2012.