



II SPPEL

Seminário de Políticas Públicas
de Esporte e Lazer

23 e 24 de Novembro | Maringá - PR

Gestão Pública Municipal de Esporte e Lazer

AS ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE E O INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Ana Luiza Barbosa Anversa (UEM/UNIFAMMA); Arestides Pereira da Silva Júnior (UNIOESTE); Patric Paludett Flores (UEM); Bruna Solera (UEM); Vânia de Fátima Matias de Souza (UEM); Luciane Cristina Arantes da Costa (UEM); Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira(UEM)

Universidade Estadual de Maringá, Maringá, Paraná, Brasil

Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Paraná, Brasil

ana.beah@gmail.com

Palavras-chave: Políticas Públicas; Atividade Física; Academia da Terceira Idade; Saúde.

Introdução

A implementação das Academias da Terceira Idade (ATIs) tem se dado de forma significativa nas cidades brasileiras, uma vez que se configuram como importante estratégia de política pública direcionada a saúde e ao incentivo à prática de atividade física. Um marco importante para este progresso foi a aprovação da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) que inclui a promoção de atividades físicas na agenda nacional e define recursos financeiros para todos os estados do Brasil, com a finalidade de estimular e orientar ações voltadas para a prática de atividades físicas. Na mesma linha a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2011) recomenda que os países adotem medidas em favor do envelhecimento saudável, monitorando os fatores de risco, a mobilidade e mortalidade específicas de quadros de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Para atender a estes indicativos, no ano de 2011 o Ministério da Saúde lançou o “Plano de Ações Estratégicas para o enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil, 2011-2022” e dentre as estratégias (eixos de ação) de efetivação das metas colocadas no plano estão à implantação do Programa Academia da Saúde (Portaria n. 719/2011), Programa Saúde na Escola, Reformulação de espaços urbanos saudáveis, Campanhas de comunicação articuladas com os megaeventos esportivos que incentivem a prática de atividade física e hábitos saudáveis, Medidas regulatórias de promoção à saúde e ações voltadas para a alimentação saudável e controle da obesidade. Dentre essas ações, foca-se na presente pesquisa nas ações desenvolvidas no Programa Academia da Saúde.

Objetivo

Frente a esse quadro, a presente pesquisa tem por objetivo apresentar como as ATIs têm se colocado como um espaço de promoção da saúde e estímulo à prática de



II SPPEL

Seminário de Políticas Públicas
de Esporte e Lazer

23 e 24 de Novembro | Maringá - PR

Gestão Pública Municipal de Esporte e Lazer

atividade física no Brasil, uma vez que sua implantação se coloca como meio de contribuir para a promoção da saúde da população, a partir da implantação de estrutura e assistência de profissionais qualificados para práticas corporais e de lazer.

Metodologia

A pesquisa caracteriza-se como do tipo bibliográfica, que consiste em uma análise de publicações para reconhecer a frequência e achados sobre o assunto examinado, considerando a uniformidade dos registros (LEOPARDI, 2002). Foram considerados parte dos referenciais teóricos sobre a temática, publicados nos últimos dez anos em periódicos científicos online. A partir dos textos coletados, foi realizada uma leitura crítica, com imparcialidade e objetividade buscando investigar a importância das ATIs para a população e quais ações têm a colocado como um espaço de promoção da saúde e estímulo à prática de atividade física.

Resultados

A partir da revisão bibliográfica realizada foi possível constatar que as ATIs se fazem presentes em mais de duas mil cidades brasileiras e proporcionam resultados satisfatórios à população adulta, especialmente aos idosos. Nos estudos realizados por Ferreira (2008), Palácios et al. (2009), Hallal et al. (2010), Salin (2013), Paulo et al. (2013), Mazo (2013), Szeremeta e Zannin (2013), verifica-se que a prática de atividades físicas nas ATIs contribuíram para a redução do número de medicamentos de uso contínuo e de anti-inflamatórios, bem como na redução do número de consultas médicas. Além disso, os frequentadores das ATIs, que participaram dos estudos analisados, destacam que os principais motivos da prática de atividades físicas nas unidades se deram por não haver custos, por questões de saúde e recomendação médica e como meio de socialização, melhora da autoestima e redução do estresse. Devido a esses aspectos, nota-se que as ATIs vêm se configurando como um dos elementos importantes das políticas públicas de saúde voltadas para a promoção da vida saudável. Entretanto, os estudos também apontam que para a efetivação da proposta, fazem-se necessárias que instalações físicas sejam colocadas em locais ao ar livre e que tenham bom estado de conservação e baixos índices de poluição. Quanto à localização destaca-se a preferência por locais próximos aos parques e/ou residências e que apresentem beleza geográfica e estrutura adequada à prática de atividade física. Também é ressaltada a necessidade de segurança em relação ao trânsito e iluminação, oportunizando a prática em qualquer hora do dia. Além desses indicativos, Saldanha Filho (2003) destaca que se faz necessário que esses espaços públicos destinados à atividade física sejam potencializados por políticas públicas por meio de reestruturação e ampliação desses espaços e da oferta de profissionais habilitados e qualificados para o atendimento ao público, a fim de que estes locais não sejam vistos como uma alternativa apenas para a parcela da população que não tem como pagar por serviços privados, mas por todos que almejam uma qualidade de vida por meio de atividades físicas e práticas recreativas.



II SPPEL

Seminário de Políticas Públicas
de Esporte e Lazer

23 e 24 de Novembro | Maringá - PR

Gestão Pública Municipal de Esporte e Lazer

Conclusões

Dentre os benefícios das ATÍ's aos praticantes, foi encontrado na literatura os de ordem fisiológica como a melhoria da capacidade funcional, aptidão física e a relação com a diminuição de doenças, bem como os de questões psicológicas e sociais, com melhorias na redução do estresse, da autoestima e maior socialização. No entanto, verifica-se que apenas a instalação das ATÍ's não garante, por si só, mudanças de hábitos dos indivíduos para uma vida mais ativa, fazem-se necessárias, ações complementares que incentivem e valorizem estes espaços como um dos elementos para a promoção da saúde da população, sendo de suma importância um processo de administração, manutenção e desenvolvimento de práticas nas academias ao ar livre, assim como a disponibilidade de um Profissional de Educação Física para o processo de orientação e acompanhamento das atividades

Referências

FERREIRA, É. C. **Frequência da atividade física e uso de medicamentos em usuários das Academias da Terceira Idade no Município de Maringá. Paraná.** Monografia (Departamento de Estatística, Centro de Ciências Exatas), Universidade Estadual de Maringá/PR, 2008.

HALLAL, P. C. et al. Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não-usuários. **Cadernos de saúde pública**, v. 26, n. 1, p. 70-78, 2010.

MAZO, G. Z., et al. Academias da saúde de Florianópolis: diferenças regionais na percepção dos idosos quanto aos serviços prestados, motivos de ingresso e permanência e nível de atividade física. **Arq. Catarin. Med.** v. 42(1), p.56-62, jan-mar; 2013.

PALÁCIOS, A. R. O. et al. **A concepção do Programa Maringá Saudável, suas ações e resultados.** 2009. Disponível em: <http://www2.maringa.pr.gov.br/sistema/arquivos/e92e9aa4f20a.pdf>. Acesso em: dez. 2017.

PAULO, T. R. S.; CASTELLANO, S. M.; QUEIROZ JUNIOR, C. A.; FREITAS JUNIOR, I. F. Programa Academia da Terceira Idade no município de Uberaba, MG. **Arquivos de Ciências do Esporte.** v.1, n.1, p.54-59, 2013.

SALDANHA FILHO, M. Formulando políticas públicas do esporte e lazer no âmbito da cidade. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**, 13., 2003. Caxambu - 25 anos de história: o percurso do CBCE na educação física brasileira. Caxambu: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2003.

SALIN, Mauren da Silva. **Espaços Públicos para a Prática de Atividade Física: O caso das Academias da Melhor Idade de Joinville-SC.** 2013. 114f. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano - Área: Estudos Biocomportamentais do Movimento



II SPPEL

Seminário de Políticas Públicas
de Esporte e Lazer

23 e 24 de Novembro | Maringá - PR

Gestão Pública Municipal de Esporte e Lazer

Humano) - Universidade do Estado de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Florianópolis, 2013.

SZEREMETA, Bani; ZANNIN, Paulo Henrique Trombetta. A importância dos parques urbanos e áreas verdes na promoção da qualidade de vida em cidades. **Raega - O Espaço Geográfico em Análise**, v. 29, p. 177-193, 2013.