



## **AS IMPLICAÇÕES DA ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE – ATI – LAGES (SC) NA VIDA DOS SEUS FREQUENTADORES**

**Alexandre Vanzuita**  
Mestre em Educação  
UNIPLAC

**Joyce Mara Wiggers**  
Pós-Graduada em Gerontologia/UNIPLAC  
Professora da rede pública estadual no município de Petrolândia - SC

### **RESUMO**

*Como opção para prevenção e tratamento de diversas doenças crônicas de alta prevalência em adultos e idosos estudos tem demonstrado a importância da atividade física. Este trabalho objetiva investigar de que forma os adeptos da Academia da Terceira Idade – ATI, localizada na Praça dos Motoristas, em Lages – SC compreendem os aspectos benéficos da prática de atividade física neste local. Para a execução do objetivo detectamos através das entrevistas que os sujeitos investigados percebem que a atividade física regular proporciona um bem-estar biopsicossocial valorizando o espaço e os equipamentos da ATI onde praticam.*

### **ABSTRACT**

*As option for prevention and treatment of diverse chronic illnesses of high prevalence in adults and aged studies has demonstrated the importance of the physical activity. This aim work to investigate of that it forms the adepts of the Academy of the Third Age – ATI, in the Square of the Drivers, in Lages – SC understand the beneficial aspects of the practical of physical activity. For the aim execution we detect through the interviews that the investigated citizens perceive that the regular physical activity provides biopsycosocial well-being valuing the space and the equipment of the ATI where they practise.*

### **INTRODUÇÃO**

A sociedade de modo geral está em constante transformação, sendo que vários temas despertam preocupações, da mesma forma que vão se modificando a cada momento, conforme muda a população, suas necessidades e seus interesses. Segundo Geis (2003), um dos temas que mais preocupa atualmente é o da terceira idade. Em consequência, surgem temas relacionados diretamente com esse grupo social, tais como: as doenças que com o tempo ficam mais presentes, a aposentadoria, a convivência social, a busca pela melhora da qualidade de vida, de uma vida saudável e independente.

Contudo, a modernidade é paradoxal: ao mesmo tempo em que a expectativa de vida aumenta, os idosos vivem em um mundo estranho a eles. Conforme aponta Mira (1997), além de preparar o idoso para essa nova configuração social, a sociedade deve se reestruturar e se reeducar para recebê-los.

Nesse sentido, projetos devem ser desenvolvidos com o intuito de melhorar a vida desses indivíduos. Segundo Simão (2004), o envelhecimento acarreta uma série de alterações fisiológicas que, progressivamente, diminuem a capacidade funcional dos indivíduos. A manutenção ou melhoria desta capacidade é muito importante, pois permite maior independência do idoso na execução das atividades da vida diária (AVDS)<sup>1</sup>. Outra consequência do processo de envelhecimento é o declínio gradual da capacidade de desempenho muscular, provocando a redução da aptidão funcional e do desempenho físico, pois a força está associada à quantidade de atividades cotidianas.

Como opção para prevenção e tratamento de diversas doenças crônicas de alta prevalência em adultos e idosos estudos têm demonstrado a importância da atividade física. Pessoas ativas têm um risco diminuído para o desenvolvimento de várias doenças.

Segundo Mcardle et al. (1992, p. 450) "a atividade física planejada, estruturada, repetitiva e intencional é uma maneira eficiente de garantir a sobrevivência dos indivíduos no ambiente em que vivem".

Os benefícios do exercício são comuns à todos os tipos de atividade física esportiva ou laborativa, desde que os esforços não sejam excessivos em relação à condição física da pessoa. O exercício é uma forma de sobrecarga para o organismo. Sobrecargas bem dosadas estimulam adaptações de aprimoramento funcional de todos os órgãos envolvidos. Com base em estudos epidemiológicos e fisiopatológicos, formou-se o consenso de que os exercícios estimulam a saúde em diversos aspectos, contribuindo para o alívio das tensões emocionais, melhora da composição sanguínea, redução da pressão arterial, estímulo ao emagrecimento, aumento da densidade óssea, desenvolvimento da aptidão física, entre outros (SOBRINHO, 1998).

No Brasil, o sedentarismo apresenta alta prevalência, causando custos elevados, tanto diretos quanto indiretos, para o sistema de saúde (BARROS e NAHAS, 2001). Diminuir o sedentarismo e promover estilos de vida mais saudáveis com a participação da atenção básica à saúde e seus profissionais, pode representar um grande impacto na melhoria dos índices de saúde populacional e nos custos relacionados à gestão dos serviços. (FACCHINI et al., 2006).

É no sentido de melhorar diversos aspectos na vida dos idosos que foi instalado no Município de Lages – SC a Academia da Terceira Idade - ATI, na qual o público freqüentador pode estar realizando exercícios regularmente, possibilitando a melhoria de aspectos relacionados à saúde.

O espaço público livre possui grande importância no contexto das cidades. Sua função além de proporcionar lazer, é garantir a inclusão de usuários com diferentes habilidades e restrições, e assim promover a socialização.

Este trabalho objetiva investigar de que forma os freqüentadores da ATI, localizada na Praça dos Motoristas, no Município de Lages – SC, compreendem os aspectos benéficos

---

<sup>1</sup> AVDS – As Atividades da Vida Diária – compreendem algumas tarefas de cuidados básicos como, conseguir tomar banho, vestir-se, escovar os dentes, deitar e levantar na cama, sentar e levantar da cadeira, comer sem ajuda, controlar completamente urina e fezes, entre outras (MAZO; LOPES; BEEDETTI, 2004).

relacionados à prática de atividade física neste local. Para isso foi necessário investigar os seguintes aspectos:

- Qual o público que pratica atividade física na ATI Praça dos Motoristas na Cidade de Lages/SC;
- Identificar como se estabelece o atendimento dos profissionais de Educação Física que trabalham no local;
- Investigar o que os frequentadores pensam sobre o local, aparelhos e outros usuários que praticam estas atividades;
- Compreender qual o motivo dos frequentadores buscarem realizar as atividades físicas neste local e como entendem a relação do projeto com a comunidade em geral.

Esta pesquisa se caracteriza como um estudo exploratório que segundo (GIL, 1991) visa proporcionar maior familiaridade com o problema, objetivando torná-lo explícito ou construir hipóteses, e geralmente envolve entrevista com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado.

Foi utilizado o método da conveniência que segundo Cooper e Schindler (2003), neste processo o pesquisador têm a liberdade de escolher quem ele quiser para realizar a pesquisa, usando essa amostra para compreender o assunto de interesse.

Os sujeitos da pesquisa se constituíram de 30 pessoas que frequentam a ATI Praça dos Motoristas, do município de Lages/SC. Foram questionadas 18 mulheres e 12 homens, com idades entre 34 e 75 anos.

A técnica de coleta de dados se trata de um formulário, que foi construído conforme os objetivos da pesquisa, ao qual segundo Marconi e Lakatos (1999), se constitui de um conjunto de questões que são perguntadas e anotadas por um entrevistador numa situação face a face com outra pessoa.

Esta coleta foi realizada nos dias 09, 12 e 14 de maio, no período vespertino, das 14:00 às 17:30 horas. Sendo que foram questionadas as pessoas que estavam realizando atividades físicas nestes horários, e que ao serem abordadas pelo entrevistador aceitaram participar da pesquisa, respondendo aos questionamentos.

Durante a análise das informações obtidas na ATI, através do formulário aplicado, é importante salientar que as primeiras questões identificam o grupo pesquisado, e as questões seguintes buscam indicativos para compreender diversos aspectos relacionados ao local e a prática das atividades realizadas.

Como forma de preservar a identidade dos pesquisados, estabeleceu-se um sistema de códigos usado no momento de citar uma fala. Assim, os informantes foram codificados da seguinte forma: “Informante Masculino 1” (IM1); “Informante Feminino 1” (IF1) e assim segue progressivamente a numeração de acordo com o sexo correspondente.

No sentido de compreender essa dinâmica, investigar como são as instalações da ATI Praça dos Motoristas e o como se dá andamento das atividades vista pelos próprios frequentadores realizamos essa pesquisa.

## **Academia da Terceira Idade**

Conforme consta na reportagem da Revista Expressiva de maio de 2008, as Academias da Terceira Idade (ATIs), como são chamadas, são destinadas as pessoas da terceira idade, mas não apenas. Qualquer cidadão pode se beneficiar destas instalações.

Este projeto é uma iniciativa que foi implantada no Município de Maringá - PR. Nesta cidade existem várias ATIs funcionando há vários anos. E o que se tem observado é que diminuiu o número de incidência de doenças, depressão e até problemas de convívio social entre os freqüentadores, que são em sua maioria pessoas da terceira idade.

A ATI é uma academia urbana e ao ar livre que se estende por diversas praças da cidade, incluindo horários onde professores de Educação Física estão à disposição dos freqüentadores, orientando os exercícios conforme o objetivo de cada um e cadastrando os participantes para que sigam um programa personalizado de exercícios físicos nesses locais.

Pensando nisso, a prefeitura de Lages - SC instalou em 2007 as primeiras ATIs, na Praça dos Motoristas e no Parque Jonas Ramos. Neste ano de 2008, até o mês de maio, já foram instaladas mais 4 academias (bairro Coral, bairro Guarujá, bairro Penha e bairro Brusque), em breve serão instaladas em mais bairros da cidade.

O principal objetivo deste projeto desenvolvido pela Prefeitura do Município de Lages - SC, através da Fundação Municipal de Esportes - FME é proporcionar a melhora da qualidade de vida das pessoas, através da realização de exercícios físicos regulares, com orientação de profissionais de Educação Física.

O que se percebe em cada ATI é uma grande presença de pessoas das mais diversas idades e nos mais diversos horários, fazendo exercícios.

## **Análise e discussão dos dados**

Quando os entrevistados foram perguntados onde moram, eles relataram os nomes dos bairros e ruas onde residem, sendo a maioria, locais ou bairros próximos à Praça dos Motoristas, localizada no centro da cidade.

Dois entrevistados relataram que se deslocam de carro até a praça para praticarem atividades físicas, em função da longa distância a ser percorrida das suas casas até a ATI.

Outros dois entrevistados expõem que caminham cerca de 40 minutos até o local da ATI, para praticarem as atividades, e assim relatam: “Caminho 40 minutos para vir pra academia, e aproveito a caminhada pra me aquecer pra fazer os exercícios”, e ainda acrescenta: “Já tem outra academia mais perto da minha casa, mas como me acostumei a vir aqui e é daqui que eu gosto, e continuo fazendo isso todos os dias” (IF1).

Percebemos através desta fala que a distância parece não ser impedimento para a prática de atividade física, pelo contrário, o percurso acaba fazendo parte da rotina de exercícios realizados no dia.

Outra pesquisada acrescenta “Poderia fazer academia no bairro Coral, que é bem mais perto da minha casa, mas caminho 45 minutos porque aqui tenho amigas, e aqui que me sinto melhor para fazer academia” (IF2).

Muitas pessoas idosas levam uma vida muito solitária. Os programas de exercício realizados em grupo oferecem um meio importante de atender à necessidade de um maior número de contatos sociais (SHEPHARD, 2003).

Okuma (1998) acrescenta que fazer parte de um grupo dá ao idoso uma identidade física e social. Essa faz com que o idoso tenha compromisso com o grupo, sintase estimulado

a fazer parte desse grupo, tenha oportunidade de desenvolver amizades fortes, ser companheiro e dar e receber apoio.

Já outro pesquisado comenta que: “Já há uns 5 anos caminho 13 km todo dia, agora faço isso e ainda faço os exercícios na ATI” (IM1).

Percebemos pelos depoimentos que por ser a primeira academia instalada na cidade de Lages, as pessoas dos mais diversos bairros freqüentavam este local por ser a única opção até então. Mas mesmo depois de outras ATIs instaladas, continuam freqüentando esta, tanto pelas amizades feitas no local, quanto pela configuração desta, sendo mais arborizada, mais movimentada tanto por freqüentadores quanto pelo grande fluxo de carros que passam pelas avenidas ao lado da ATI, o que parecem ser pontos positivos, conforme citado pelos freqüentadores.

Quando questionados quantas vezes por semana freqüentam a academia, 4 pesquisados responderam que praticavam atividades na academia todos os dias, 12 pesquisados fazem os exercícios 3 vezes por semana, 12 pesquisados praticam atividades 2 vezes por semana e ainda 2 pesquisados estavam praticando as atividades pela primeira vez.

Percebemos com estes dados que a maioria dos freqüentadores praticam atividade física na ATI de 2 a 3 vezes por semana.

Diante destes dados é necessário acrescentar que quando o objetivo da prática de atividade física é melhorar as condições ou níveis de saúde, a posição oficial do ACSM (2000) é a seguinte: realizar exercícios aeróbios, 3 a 5 vezes por semana, com duração de 15 a 45 minutos e com intensidade de 40 a 85% da FC máxima.

Conforme consta na Biblioteca Virtual do Governo do Estado de São Paulo (2008), os níveis de treinamento, que proporcionam uma melhora na aptidão aeróbica, variam entre 60 e 85% da freqüência máxima, dependendo do nível de capacidade aeróbica individual. Sendo o percentual adequado para iniciantes: entre 60 e 65%, para intermediários: entre 65 e 75% e para avançados: entre 75 e 85% da FC máx. A freqüência de treinamento aeróbico deve ser de, no mínimo, três vezes por semana.

O treinamento aeróbio é aquele realizado de maneira rítmica e continua, envolvendo grandes grupamentos musculares, tendo como objetivo principal promover a melhora no sistema cardiovascular e redução no percentual de gordura corporal (FIGUEROA e FRANK, 2002).

Já o treinamento de força é um método eficaz na melhora do condicionamento físico, pois, através do princípio da sobrecarga, utiliza-se aparelhos específicos (como é o caso da ATI) e/ou pesos livres.

Ainda de acordo com Figueroa e Frank (2002), nesta modalidade de treinamento são realizados movimentos físicos com maior intensidade do que aqueles requeridos na vida diária, tendo como resultado, um incremento importante na força e no volume muscular, visando mudanças na composição corporal dos indivíduos, incluindo, perda do tecido adiposo, aumento de massa corporal magra, melhora da flexibilidade, força e densidade óssea.

Em relação ao posicionamento oficial do ACSM (1998), como mínimo recomendado de exercícios de resistência, sugere uma série de 8 a 12 repetições de 8 a 10 exercícios, com a intensidade de 40 a 60% da FC máxima que condicionem os principais grupos musculares pelo menos duas vezes por semana.

Diante disso, podemos dizer que as pessoas que freqüentam a academia de 2 a 3 vezes por semana, podem obter ganhos no que diz respeito aos níveis de força, e as pessoas que praticam exercícios aeróbios no mínimo 3 vezes por semana tendem a melhorar mais sua

resistência aeróbia do que os praticantes que realizam estas atividades 2 vezes por semana (FIGUEROA e FRANK, 2002).

Percebemos ainda que há novos freqüentadores buscando participar do projeto nas ATIs, o que nos leva a pensar que essas pessoas buscam uma vida mais saudável, mas, além disso, procuram a socialização e opções de lazer.

Quando questionados sobre o motivo pelo qual procuraram à academia, obtivemos as seguintes respostas: 22 entrevistados procuraram à academia buscando saúde, outros 2 por curiosidade e 4 questionados buscam a prática dessas atividades para aliviar dores.

Um entrevistado relata “Eu quero ter saúde, condicionamento físico, bem-estar” (IF5) ou ainda: “Eu sentia muitas dores, agora não sinto mais” (IM2). Isso nos revela que parte da amostra já está consciente dos benefícios e dos resultados positivos que a prática dos exercícios físicos proporciona.

Já outros pesquisados procuram esses locais por indicação de amigos, parentes, colegas, conforme manifestam: “As pessoas falavam, aí vim ver como é” (IM1), ou ainda, “Os amigos indicaram, aí eu vim” (IF2). Por assim se manifestarem não significa que estes não obtenham ganhos com a prática, até mesmo porque senão fosse assim, provavelmente não continuariam adeptos ao projeto.

Quando questionados de como se sentem após a prática dos exercícios os pesquisados responderam: “Me sinto bem leve, mais disposta mesmo” (IF1); “Me sinto muito bem, durmo bem melhor e tomo mais água” (IM1); “Não sinto dor nenhuma” (IM2).

A prática de exercícios regulares traz inúmeros benefícios à saúde do praticante. Conforme nos coloca o autor:

A prática de atividade física regular reduz os riscos de morrer em consequência de doença cardíaca, reduz o risco de desenvolver diabetes, ajuda a diminuir a pressão arterial das pessoas com pressão alta, reduz a depressão e ansiedade, ajuda a controlar o peso, ajuda a estabelecer e manter ossos, músculos e articulações saudáveis, promove o bem-estar psicológico, entre outros. (ROBERGS, 2002, p.426).

Segundo a fala dos entrevistados, é possível perceber os benefícios tanto físicos quanto psicológicos, que a prática de atividade física pode proporcionar em um curto espaço de tempo aos seus praticantes.

Quando questionados se tem problemas de saúde, e se praticam as atividades por indicação médica, os pesquisados deram as seguintes respostas: “Não tenho nenhum problema de saúde, pratico essas atividades porque gosto mesmo” (IF1); “Tenho diabetes à 15 anos” (IM1); “Triglicérides alto e colesterol alto” (IF2); “Dores na coluna e labirintite, e faço isso porque o médico pediu” (IF4); “Osteoporose e problemas na coluna” (IF5); entre outros.

Através das respostas, percebemos que alguns freqüentadores da ATI alegam não possuir problemas de saúde, já outros apresentam as mais diversas patologias, e freqüentam as ATIs não somente por prescrição médica, mas porque percebem o quanto traz benefícios a sua saúde, minimizando assim os problemas apresentados.

Quando questionados sobre o profissional contratado para prescrever e orientar as atividades realizadas na ATI, as respostas obtidas foram: “Toda hora eles estão ensinando, eles atendem muito bem” (IF2); “Sempre tem um profissional no horário que eu venho” (IF2); “Eu venho no horário que eles não estão” (IF3); “Orientam muito bem e são muito atentos a tudo que acontece” (IM2).

Nesta ATI, os profissionais, no momento, atendem no horário das 8:00 às 10:00 da manhã, e das 17:00 às 19:00 horas. Conforme relatos dos pesquisados, estes atendem muito bem os frequentadores que ali estão. Mas percebemos a necessidade de um profissional de Educação Física acompanhando a todo o momento, pois há novos frequentadores que precisam de atendimento, e também para estar acompanhando os frequentadores assíduos.

Diante disso, é necessário que haja parcerias com empresas ou universidades, no sentido de ter um profissional de Educação Física ou estagiários em todos os horários, atendendo e orientando os praticantes. Estes lugares de lazer e esporte servem como laboratórios de pesquisa permanentes e espaços de formação para os futuros profissionais de Educação Física, e outras áreas de conhecimento, como a sociologia, psicologia, fisioterapia, para a manifestação da produção do conhecimento através da pesquisa. (DEMO, 2005).

Quando questionados sobre o local, e se sentem falta de algo na ATI, os questionados citam os seguintes aspectos:

Muito bom este local, distrai a gente, mas sinto falta de uma cobertura aqui porque tem os dias de chuva aí não podemos vir, e também deveria ter um banheiro aqui do lado (IF1); Por ser aqui ao ar livre é o melhor lugar que tem (IF2); Aqui é muito bom, mas eu sempre venho no horário que tem gente fazendo atividade porque tenho medo de me acontecer algo por causa da labirintite (IF4); Adoro esse local, por causa do contato com a natureza, mas sinto falta de ter aqui um banheiro e um relógio (IM2); Tinha que ter um guarda de novo durante a noite, poderia ter uma cobertura aqui e também banheiros e relógio pra saber quanto tempo estamos fazendo as atividades (IM3).

Percebemos através destas falas que os praticantes gostam muito do local onde foi instalada a academia, pois conforme consta nos depoimentos a praça é bem arborizada, bem localizada, e movimentada, e acaba “distraindo” os participantes. Mas estes sentem falta de um relógio para verificarem o tempo que estão fazendo atividades e observam a necessidade de banheiros, e também de uma cobertura, pois nos dias de chuva não podem realizar as atividades físicas por estar tudo molhado.

Outro frequentador pensa no cuidado com os aparelhos e percebe que não há mais o guarda cuidando do local, como anteriormente. Sobre a questão da manutenção dos aparelhos, numa tarde de entrevista percebemos chegando um funcionário da Prefeitura que vem fazer a manutenção e trocar peças em alguns aparelhos. Percebemos assim, que a manutenção é feita regularmente, pois um frequentador comentou: “Nossa, o senhor veio na semana passada trocar isso, e já teve que vir de novo (...) ainda bem que estragam só essas borrachas de proteção”, isso nos faz pensar que a população em geral, já têm consciência que estes aparelhos são benéficos à todos e por isso não deterioram.

E por fim, foram questionados também a respeito dos adeptos que frequentam a academia, e assim responderam: “Como faço de tarde é tranquilo, mas já vim de manhã e tem muita gente (...) eu tinha que ficar esperando alguém sair para ir até aparelho” (IF1); outro entrevistado cita que: “As crianças e jovens não atrapalham, eles mesmo sabem que nós temos prioridade aqui e acabam saindo” (IM1).

Percebemos que além dos frequentadores, aparecem crianças e jovens no local, mas conforme comentam os entrevistados, estes não atrapalham, pois, compreendem que não podem ocupar os aparelhos no momento de uso dos frequentadores, assim não atrapalham o andamento das atividades.

## Conclusão

A atividade física é, então, uma estratégia para melhorar as condições de vida dos idosos, de dar a esses indivíduos qualidade de vida para que mostrem sua importância para a sociedade, adquiram um papel dentro dela e possam viver sem depender de ajuda ou apoio (FREITAS et al., 2002). E é neste sentido, de uma melhor qualidade de vida para a população, que o projeto das ATIs foi desenvolvido.

Percebemos pelos entrevistados que pessoas das mais diversas idades frequentam a ATI, pois as idades variaram entre 34 e 75 anos. Conforme percebemos os pesquisados residem em sua maioria em locais ou bairros próximos à Praça dos Motoristas onde está instalada esta ATI, e ainda, alguns poderiam estar participando das atividades em outra ATI, mas devido às amizades que construíram neste local, preferem esta.

Estes frequentadores procuraram à academia buscando saúde, outros por curiosidade e outros, para aliviar dores. Isso já é um aspecto positivo deste projeto, pois, parte da comunidade já está consciente dos benefícios e dos resultados positivos que a prática dos exercícios físicos proporciona. Já outros pesquisados procuram por indicação de amigos, parentes, colegas. Mais isto não significa que estes não obtenham ganhos de saúde, até mesmo porque se não percebessem melhoras, provavelmente não continuariam adeptos ao projeto.

Estes benefícios ficam evidentes quando apontam as mudanças positivas que aconteceram com a prática dos exercícios. Assim, manifestaram o aumento da disposição, a diminuição das dores, noites bem dormidas, e o fato de estar conseguindo fazer atividades que antes eram difíceis, como amarrar o cadarço do calçado ou pegar algo caído no chão.

Outra categoria pesquisada foram os profissionais de Educação Física. De acordo com os relatos dos pesquisados, estes atendem muito bem os frequentadores que ali estão. Mas é preciso um profissional de Educação Física acompanhando a todo o momento, pois tanto os novos frequentadores quanto os que já estão realizando as atividades há mais tempo, precisam de atendimento.

Percebemos através das falas que os praticantes gostam muito do local onde foi instalada a academia, se sentem realizados, pois a praça é bem arborizada, bem localizada, e movimentada, e acaba “distraindo” os participantes. Mas entendem que seriam necessárias algumas mudanças para a melhora do local como um relógio, banheiros, uma cobertura, estruturas estas que estariam melhorando ainda mais o local.

A última categoria foi relativa aos outros usuários (crianças e jovens), e conforme comentam os entrevistados, estes não atrapalham, pois compreendem que não podem ocupar os aparelhos no momento de uso dos frequentadores, assim não atrapalham o andamento das atividades.

Este projeto está mudando a vida de várias pessoas da cidade de Lages, assim outros municípios deveriam seguir este exemplo, no sentido de melhorar a saúde dos brasileiros, diminuindo os índices de sedentarismo.

Consoante com Meirelles (2000), podemos constatar que os objetivos da atividade física na terceira idade promovem a melhora da qualidade de vida e, além disso,



[...] a manutenção de um estado suficientemente saudável, senão perfeitamente equilibrado, que possibilite a normalização da vida do idoso e afaste os fatores de risco comuns na terceira idade. (IDEM, 2000, p. 76)

Estas atividades visam atender às necessidades da população na perspectiva da prática regular do exercício físico. Percebendo que a saúde acontece por um processo de construção do indivíduo em seus mais diversos aspectos, como os fatores de estilo de vida, trabalho, ambiente, aspectos psicológicos, habitação, saneamento básico, etc., que concorrem para uma melhor ou pior condição de vida. (SAYEG, 1998). Sendo uma conquista histórica, a melhora da qualidade de vida dessas pessoas através dos exercícios físicos nas ATIs possibilita alcançar seu auge de vida em plena forma, com dignidade, lucidez, autonomia e independência.

### Referências Bibliográficas

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. Baltimore: Williams & Wilkins, 2000.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **The Recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults**. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1998.

BARROS, M. V. G. de; NAHAS, M. V. Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 35, n. 6, 2001. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102001000600009&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102001000600009&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 26 Jun 2008.

Biblioteca Virtual do Governo do Estado de São Paulo. Disponível em: <http://www.bibliotecavirtual.sp.gov.br>. Acesso em: 29 Jun 2008.

COOPER, D.; SCHINDLER, P. **Métodos de pesquisa em administração**. Porto Alegre: Bookman, 2003.

DEMO, P. **Educar pela pesquisa**. 7. ed. Campinas, São Paulo: Autores Associados, 2005.

FACCHINI, L. A. et al . Desempenho do PSF no Sul e no Nordeste do Brasil: avaliação institucional e epidemiológica da Atenção Básica à Saúde. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, 2006. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232006000300015&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232006000300015&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 26 Jun 2008.

FIGUEROA, J. C. G.; FRANK, A. A. Nutrição e atividade física para a promoção de saúde no envelhecimento. **Revista digital**, Buenos Aires, n. 48, maio de 2002. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd48/nutri.htm>. Acesso em: 26 Junho 2008.

- FREITAS, E. V. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1991.
- GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.
- MCARDLE, W. D. et al. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1992.
- MEIRELLES, M. A. E. **Atividade física na terceira idade: uma abordagem sistemática**. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2000.
- MIRA, M. H. N. **Psicologia da terceira idade: conquistas possíveis e rupturas necessárias**. Rio de Janeiro: NAU EDITORA, 1997.
- OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. Campinas: Papirus, 1998.
- REVISTA EXPRESSIVA. **Academias da terceira idade**. Lages: Coan, n. 73, maio, 2008, p. 26-27.
- ROBERGS, R. A. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício: para aptidão, desempenho e saúde**. São Paulo: Phorte, 2002.
- SAYEG, M. **Envelhecimento bem sucedido e autocuidado: algumas reflexões**. Arquivos de Geriatria e Gerontologia, 1998.
- SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.
- SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Phorte, 2004.
- SOBRINHO, J. M. S. **Exercício físico e saúde**, 1998. Disponível em: <http://www.saudetotal.com/artigos/atividadefisica/exfisico.asp> Acesso em: 10 Jun 2008.