

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – Habilitação Licenciatura

**O Significado da Academia da Terceira Idade (ATI) Para Seus
Frequentadores**

PAULO HENRIQUE XAVIER DE SOUZA FILHO

Orientador: Prof. Dr. Carlos Luiz Cardoso

FLORIANÓPOLIS, Novembro de 2009

PAULO HENRIQUE X. DE SOUZA FILHO

**O SIGNIFICADO DA ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE (ATI) PARA SEUS
FREQUENTADORES**

Trabalho de Conclusão de Curso
como pré-requisito parcial para
habilitação em licenciatura em
Educação Física da Universidade
Federal de Santa Catarina.

Prof.º Orientador: Carlos Luiz Cardoso

FLORIANÓPOLIS, NOVEMBRO 2009

PAULO HENRIQUE X. DE SOUZA FILHO

O SIGNIFICADO DA ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE (ATI) PARA SEUS
FREQUENTADORES

Este trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado à obtenção do título de Licenciado em Educação Física, Centro de Desportos, da Universidade Federal de Santa Catarina, pela seguinte banca examinadora:

Prof. Ms. Carlos Luiz Cardoso (Orientador)

Prof. Ms. Marize Amorim Lopes

Prof. Ms. Adilson André Martins Monte

Florianópolis, 26 de Novembro de 2009.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a toda minha família, em especial meus pais, que me educaram e mostraram sempre o caminho certo a ser seguido, sem eles com certeza não estaria aqui hoje. Obrigado amo vocês.

Agradeço a todos os meus amigos que fazem parte da minha vida e que sabem o quão importante é este momento. Valeu “raça”.

Em especial à um amigo que me ajudou no desenvolvimento deste trabalho. Valeu 04.

Agradeço ao meu orientador, que a 4 anos atrás mostrou-se uma pessoa amiga compreensível e inteligente, e que me auxiliou no que precisei no desenvolvimento deste trabalho. Valeu Cardoso.

RESUMO

A prática de uma atividade física regular vem acompanhada sempre de diversos benefícios, e no caso da terceira idade vem a minimizar as limitações impostas ao corpo com o passar do tempo. Com o intuito de proporcionar uma melhor qualidade de vida e saúde para população, e em especial para os idosos, foi implantado este ano em Florianópolis a ATI (Academia da Terceira Idade). O presente estudo, apresentou este novo projeto de iniciativa da Fundação Municipal de Esportes de Florianópolis em parceria com a Secretaria de Saúde e a empresa TopMed, e procurou analisar o significado deste novo espaço. Foi feita uma pesquisa descritiva, com entrega de um questionário auto aplicável para 51 frequentadores da ATI da Beiramar Norte. Como resultado observou-se que a faixa etária de pessoas mais assíduas não se encontra na terceira idade (37 a 51 anos), e a partir de uma análise interpretativa das respostas, foi observado que devido a ATI ter um caráter democrático e de “acolher” a todos (diferentes faixas etárias, com diferentes interesses e pensamentos), esta possui uma multiplicidade de significados e não apenas um. A partir dessa constatação foi apresentado então uma nova concepção deste espaço: a APTI (Academia Para Todas as Idades).

Palavras Chave: *Educação Física, Idosos, Academia.*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 Justificativa	10
1.2 Objetivos	11
1.2.1 Objetivo Geral	11
1.2.2 Objetivo específico	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 Atividade Física e Exercício Fisico	12
2.2. Atividade física e a Terceira Idade	14
2.3 Programas de atividade física para Terceira Idade	17
2.4 A ATI (Academia da Terceira Idade) em Florianópolis	19
2.4.1 Como e aonde surgiu esse programa de Atividade Física para a Terceira idade	20
2.4.2 A academia e seus aparelhos	22
3 METODOLOGIA	25
3.1 Tipo de pesquisa	25
3.2. População e amostra	25
3.3 Instrumento – Questionário	26
3.4 Coleta de dados	27
4 INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS	28
4.1 Interpretação empírico analíticas (Perguntas 2 e 3)	28
4.2 Interpretações empírico-hermeneuticas	29
4.2.1 Pergunta 4	29
4.2.2 Pergunta 5	31
4.2.3 Pergunta 6	32
4.2.4 Pergunta 7	34
4.2.5 Pergunta 8	35
4.2.6 Pergunta 9	36

4.2.7 Pergunta 10.....	37
4.2.8 Pergunta 11.....	38
4.2.9 Pergunta 12.....	40
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS E INDICAÇÕES	42
REFERÊNCIAS.....	45

LISTA DE GRÁFICO E QUADROS

Gráfico 1 – Relação entre frequência e idade dos participantes da pesquisa	29
Quadro 1 – Distribuição dos motivos em relação a frequência.....	30
Quadro 2 – Atividades físicas precedentes	31
Quadro 3 – Aspectos positivos e negativos.....	32
Quadro 4 – Aspectos positivos e negativos (idéias principais).....	32
Quadro 5 – Possui condições financeiras / não possui	34
Quadro 6 – Possui condições financeiras. Porque freqüentar?.....	34
Quadro 7 – Interação social x prática de exercício físico	37
Quadro 8 – Não se adequaram a nenhum dos grupos de destaque	38
Quadro 9 – Diferenças	40
Quadro 10 – Motivos que justifiquem a permanência na ATI	38
Quadro 11 – Objetivo com a prática na ATI.....	38
Quadro 12 – Idéias principais	39
Quadro 13 – Sugestões.....	40

1 INTRODUÇÃO

Muitos alunos que entram no curso de Educação Física tem o objetivo de se envolver, e posteriormente, trabalhar com alguma modalidade esportiva, porém muitas vezes as disciplinas do curso, a influência de alguns Professores, e as experiências de trabalho (estágios), acabam mostrando novos horizontes e ampliando o leque de possibilidades o qual o Profissional de Educação Física poderá vir a atuar. Desta forma, com o estágio realizado na Academia da Terceira Idade (ATI) instalada este ano em Florianópolis, o pesquisador buscou trazer informações que contribuam para o desenvolvimento desse novo projeto.

A atividade física traz benefícios em todas as fases da vida, principalmente na terceira idade, pois estas pessoas sentem-se mais limitadas fisicamente. Elas Não possuem a mesma vitalidade, tempo de reação, raciocínio e coordenação motora da juventude (Tessari, 2008).

Segundo projeto disponibilizado pela Empresa Ziober (s. d.), a ATI, possibilita trabalhar a capacidade aeróbia, assim como alongar, fortalecer e desenvolver a musculatura em geral.

Relacionado ao trabalho de força, Lopes et. al. (2004, p. 195) dizem que:

O trabalho que exige força é tão antigo como a presença do homem sobre a terra. Para realizar atividades físicas, a força é um elemento da aptidão física muito utilizada e sua importância está diretamente relacionada com o vencer as resistências externas.

De acordo com a mesma autora, o envelhecimento da população é um fenômeno mundial, ou seja, a população idosa cresce mais que as outras faixas etárias. Assim, para Corazza (2001), em 2020 a cada 13 brasileiros 1 será idoso, o

que evidencia a importância da implantação de projetos como a ATI, voltados para atividade física na terceira idade.

Com isso o presente estudo aborda temas relacionados a atividade física e terceira idade, bem como seu foco principal: visão dos frequentadores, discussão e apresentação da (ATI) localizada na Beira Mar Norte.

1.1 Justificativa

As academias tradicionais dispõem de um ambiente particular, onde seus frequentadores pagam para utilizá-lo, com horários de funcionamento previamente estabelecidos. O presente trabalho traz ao conhecimento do leitor, uma proposta nova através da ATI. Ela dispõe da utilização de um espaço público, permanece aberta para utilização 24 horas por dia, e tem como objetivo geral a manutenção ou melhora da saúde e qualidade de vida das pessoas.

Segundo a Secretaria de Saúde de Maringá – PR (s. d.), a partir da instalação destas academias na cidade, observou-se uma melhora na saúde em pessoas acima de 60 anos, havendo uma redução de 40% nas consultas médicas e 30% no consumo de antidepressivos e de antiinflamatórios nos postos de saúde.

Já sobre um levantamento da participação de idosos em programas de atividade física na cidade de Florianópolis Benedetti et. al. (2007, p. 1), afirmam que:

No município de Florianópolis, dados levantados por meio do perfil do idoso, 25,7% dos idosos são mais ativos no lazer, ou seja, realizam no mínimo 150 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por semana. Mas apenas em torno de 5% dos idosos participam dos diferentes programas sistemáticos de atividade física existentes na UFSC, Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), SESC, Prefeitura Municipal de Florianópolis (PMF), Policlínica.

Com base nesses dados, e na instalação recente da ATI da Beira Mar norte, é importante que esse programa seja divulgado, visando aumentar cada vez mais, o número de idosos participantes de programas de atividade física, neste caso, da ATI.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo Geral

- Investigar o significado da ATI, para seus freqüentadores.

1.2.2 Objetivo específico

- Verificar a relação entre a idade e a frequência dos participantes na ATI;
- Identificar qual o motivo, e outras particularidades da atividade física praticada na ATI;
- Apresentar os resultados obtidos para a Fundação Municipal de Esportes de Florianópolis.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Atividade Física e Exercício Físico

Para a UNESCO (2009), “A Atividade Física é um direito de todos, e uma necessidade básica”. Atualmente os benefícios da prática de uma atividade física regular estão acessíveis a grande parte da população, seja por meio de Profissionais da área da Educação Física, da mídia, médicos, dentre outros. Ao freqüentar ambientes como academias, parques, complexos esportivos, clubes, percebe-se que as pessoas estão mais informadas quanto a prática de exercícios físicos, seus benefícios, etc. Esse acesso a informação é de extrema importância, porém devemos tomar cuidado quando falamos de atividade física, e exercício físico, pois essas duas expressões são facilmente confundidas. Primeiramente convém deixar bem claro o que é atividade física.

Para Carspersen *et al.* (*apud* Amorim *et al.*, 2004, p.149) a “*Atividade física é todo e qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética (voluntária) que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso*”. Segundo Montoye (*apud* Amorim *et al.*, 2004, p.150) exemplifica-se a atividade física por: “*..locomoção, atividades fora de casa (jardinagem, limpeza do pátio...), recreação, dança, e desportos.*”

Já quando se fala em exercício físico, de acordo com Carspersen *et al.* (*apud* Amorim *et al.*, 2004, p.149) podemos seguir o seguinte conceito: “*Exercício Físico é uma das formas de atividade física planejada, estruturada, sistemática, efetuada com movimentos corporais repetitivos, a fim de manter ou desenvolver um ou mais componentes da aptidão física.*” Como exemplo de exercício físico,

tem-se a musculação, que dentre alguns componente da aptidão física, destaca-se o trabalho da força muscular.

Partindo deste ponto, onde foi diferenciado as duas expressões, e observado que o exercício físico é um tipo de atividade física, será utilizado neste trabalho para melhor entendimento do mesmo, apenas a palavra atividade física.

Através da prática de uma atividade física, as pessoas buscam uma melhor qualidade de vida. Mazo (2001) diz que, o centro de controle e prevenção de enfermidades dos Estados unidos (CDC 2005), conceitua qualidade de vida relacionada a saúde, pelo modo como uma pessoa ou grupo de pessoas percebe sua saúde física e mental com o passar do tempo. Esta busca pela qualidade de vida necessita de cuidados. A atividade física ocasional (não regular), por exemplo, não traz os devidos benefícios ao organismo, pelo contrário, muitas vezes se torna motivo de stress muscular, ou mesmo psicológico, não auxiliando em uma manutenção ou melhora da saúde. Para Manidi e Michel (2001) a prática ocasional não consegue tornar-se uma ação preventiva sobre o sistema cardiovascular. Consegue-se um controle maior, e conseqüentemente uma regularidade, com a realização de exercícios moderados ao invés de intensos.

Ou seja, é a prática regular e de intensidade moderada de determinado exercício, que irá trazer melhoras ao organismo, uma vez que aos poucos, o corpo vai se adaptando há intensidade e volume exigidos, possibilitando assim uma melhora no condicionamento físico.

Confirmando as idéias acima, Lima (2006, p. 32), diz o seguinte:

A atividade física regular faz bem ao corpo, mente, eleva a auto-estima e leva o indivíduo a sentir-se parte do seu meio ambiente e da sociedade. Feita de forma regular e na intensidade adequada as limitações de cada um, o exercício físico só trás ganhos. O fortalecimento muscular e a manutenção da independência adiam a perda de equilíbrio, melhoram a movimentação do corpo, o estado de humor, e ajudam a afastar a ansiedade e o stress.

Já entre os gregos, Hipocrates (apud Porto, 2009) dizia que: *"Toda parte do corpo se tornará sadia, bem desenvolvida e com envelhecimento lento se*

exercitadas; no entanto, se não forem exercitadas, tais partes se tornarão suscetíveis a doenças, deficientes no crescimento e envelhecerão precocemente."

. A frase acima resume em poucas palavras a necessidade de se praticar uma atividade física regular. Existem vários benefícios e segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2009), levando em consideração os aspectos fisiológicos podem ser destacados três efeitos principais: os efeitos agudos imediatos, agudos tardios, e os efeitos fisiológicos crônicos. Os efeitos agudos imediatos tratam-se das respostas do organismo que surgem durante, e no primeiro momento, posterior a prática do exercício (ex: aumento da frequência cardíaca, ventilação pulmonar e sudorese). Os agudos tardios caracterizam-se por determinadas alterações fisiológicas que acontecem nas primeiras 24 horas após a prática (ex: redução dos níveis tensionais, especialmente nos hipertensos, e aumento do número de receptores de insulina nas membranas das células musculares). Já os efeitos fisiológicos crônicos, surgem como adaptação do organismo, em resposta a prática de uma atividade física regular (ex: hipertrofia muscular, e aumento do consumo máximo de oxigênio).

Alem destes benefícios físicos, estudos de Matsudo (1999) apontam que a prática de uma atividade física torna o processo cognitivo mais rápido e eficiente, isso se deve em virtude de mecanismos diretos (ex: melhora na circulação cerebral) e indiretos (ex: diminuição da pressão arterial, diminuição nos níveis de LDL). Quanto aos efeitos psicológicos pode ser destacada a diminuição da tensão emocional.

2.2. Atividade física e a Terceira Idade

Segundo Franchi e Junior (2005 p.1) encontra-se o seguinte esclarecimento:

O envelhecimento se refere a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. É um processo biossocial de regressão, observável em todos os seres vivos expressando-se na perda de capacidade ao longo da vida, devido a influência de diferentes variáveis, como as genéticas, danos acumulados, e estilo de vida, além de alterações psicoemocionais.

Devido a importância que deve ser dada a essa etapa da vida, é utilizada atualmente a expressão terceira idade, para nos referirmos as pessoas que dela fazem parte.

Segundo Marquez Filho (1998), estudiosos da gerontologia passaram a utilizar o termo terceira idade com o intuito de substituir a palavra “velho”, considerada como expressão preconceituosa. Na visão destes profissionais da área o termo deve ser utilizado não apenas como classificação de uma faixa etária da população, mas também como um incentivo a uma nova consciência que deve ser adotada por essas pessoas, incluindo uma mudança de postura, que irá gerar reflexos para que a vida possa ser levada de maneira mais saudável.

De acordo com o Estatuto do Idoso (2009) considera-se uma pessoa idosa, ou da terceira idade, os que possuem idade igual ou superior a sessenta anos de idade. Percebe-se a importância de leis e programas de atividade física para o idoso a partir da afirmação feita por Maciel (apud Corazza, 2001), onde ele afirma que nossa população acima de 60 anos, em dez anos, deve passar dos 13 milhões de pessoas.

Como já dito anteriormente, com o passar do tempo nosso organismo sofre algumas alterações, tornando-se mais frágil, porém para Franchi e Junior (2005) é comprovado que quanto mais ativa for a pessoa, menores serão suas limitações físicas. Sendo assim verifica-se a importância da prática regular de uma atividade física principalmente para pessoas com uma idade mais avançada, tornando-as mais saudáveis, e proporcionando maior autonomia e vigor físico para desempenhar suas atividades diárias.

Confirmando esse processo, Mazo (2008, p. 64) diz que:

Os efeitos benéficos da AF no processo de envelhecimento em relação aos aspectos biológicos são inúmeros. Entre eles destaca-se a redução das taxas de mortalidade e morbidade relacionadas com as doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose, osteoartrite, diabetes e obesidade.

Em outra pesquisa, Dornelles e Costa (2003) afirmam que as principais causas de morte em países desenvolvidos são as doenças cardiovasculares. Entre elas estão o Infarto agudo do miocárdio e o Acidente Vascular Cerebral

(AVC). Assim como estas, a obesidade é outro problema relacionado com o sedentarismo, e é considerado problema de saúde pública no mundo inteiro.

Lopes et al. (2004) diz que 32,3% da nossa população é afetada por doenças cardiovasculares, e essa porcentagem resulta na principal causa de morte no Brasil segundo dados do IBGE (1999). As doenças cardiovasculares acontecem devido ao “depósito” de gordura nas paredes dos vasos sanguíneos (arteriosclerose), dificultando a passagem do sangue para o resto do corpo.

De acordo com a ACSM (apud Dorneles e Costa, p. 274) *“A quantidade de exercício necessária para reduzir significativamente o risco de doenças parece ser consideravelmente menor que aquela necessária para desenvolver ou manter níveis altos de aptidão física”*.

Essa afirmação pode ser aplicada principalmente se a pessoa que realiza uma atividade física regular é um idoso.

Fornecendo subsídios para esta afirmação McAuley (apud CARVALHO, 1999, p. 97) diz que:

No campo psicológico, é pois de esperar que os indivíduos idosos com uma atividade regular, aumentem os seus níveis de aptidão física, atenuem os efeitos do envelhecimento no que concerne a funcionalidade e a independência, conheçam seus limites e os do seu corpo e, talvez, por tudo isso evidenciem maiores índices de auto-estima e auto-eficácia.

Os benefícios físicos do exercício na terceira idade, atendem principalmente a suas rotinas diárias, dentre os principais Dornelles e Costa (2003) apontam: a) Coordenação motora: a manutenção ou melhora da coordenação motora, auxilia o indivíduo nas suas tarefas diárias, evitando quedas e acidentes; b) Tempo de reação: o indivíduo passa a ter uma melhor percepção de seus movimentos e do que acontece ao seu redor, o que lhe fornece uma maior autonomia e possibilita uma agilidade maior em determinadas atividades.

2.3 Programas de atividade física para Terceira Idade

Segundo o relatório da Organização das Nações Unidas (ONU) (apud Benedetti et al., 2007), em 2005 o percentual mundial de pessoas acima de 60 anos era 11,7%. Entre os países que apresentam maior percentual de idosos estão: Japão: 31,1%; Itália: 30,7%; Alemanha: 29,5%; Suécia: 28,7%; Portugal: 26,1%; França: 25,8%; Suíça: 26,3%; Grécia: 26,6%; Espanha: 25,5% e o Brasil aparece na marca dos 10%. A população idosa mundial vem aumentando, sendo assim alguns países tem procurado a implantação de programas de atividade física que atendam preferencialmente a essa faixa etária.

Aliado a esses programas, existem leis que fundamentam, e justificam tal preocupação com essa faixa etária da nossa população. No Brasil podemos destacar como marco expressivo a Política Nacional do Idoso, e como continuidade deste processo em 2003, foi criado o Estatuto do Idoso. Segundo a Lei Nº 8842 de 1994, a Política Nacional do Idoso se aplica a pessoas que possuam mais de 60 anos de idade e tem como objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para manter sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. Dentre as normas que devem ser cumpridas por esta lei, destaca-se na área da saúde:

- Capítulo IV – Das Ações Governamentais
- Artigo 10 – Na implementação da Política nacional do idoso, são competências dos órgãos e entidades públicas:
 - Item II – na área da saúde:
 - Garantir ao idoso assistência a saúde, nos diversos níveis de atendimento do Sistema Único de Saúde.
 - prevenir, promover, proteger e recuperar a saúde do idoso, mediante programas e medidas profiláticas.

Este ultimo item mostra que, programas como o apresentado neste trabalho, relacionados a atividade física e saúde, são previstos em lei, e dependem da iniciativa de órgãos públicos.

O Estatuto do Idoso Lei Nº 10.741 (2003), afirma os pontos já discutidos na Lei Nº 8842, e melhora as condições do idoso perante a sociedade. Esta lei passa a considerar idosa a pessoa que tiver idade igual ou superior a 60 anos de idade, sendo que antes era considerado apenas a partir de 60 anos. Vale destacar que esta lei prevê que todo o idoso tem direito a 50% de desconto em todas as atividades de cultura, esporte e lazer.

De acordo com Benedetti et. al. (2007) os programas de atividade física surgiram inicialmente, com o objetivo de atender a população de uma maneira geral. O primeiro de que se tem conhecimento foi o de North Karelia - Finlândia, implantado em 1972. Com o passar do tempo foram surgindo outros programas com as mesmas características: Active Living - Canadá, 1992; Active Australian - Austrália, 1997; Active for Life - Inglaterra, 1979; Programa Envelhecimento Ativo - OMS, 1999; e Health People - Estados Unidos, 2000, entre outros.

Programas de atividade física específicos para idosos iniciaram-se junto aos supracitados, como por exemplo, o Active Living – Canadá, possuindo condutas e planejamento específicos para pessoas da terceira idade.

Segundo o mesmo estudo, no Brasil o primeiro programa de atividade física voltado para os idosos foi implantado pelo SESC (Serviço Social do Comércio) em 1977 na cidade de São Paulo. A universidade de Santa Maria (UFSC) foi a primeira no âmbito universitário a preocupar-se a iniciar um programa para a terceira idade (1982), seguida pela UFSC (1985).

Benedetti et. al. (2007) aponta que, os programas de atividade física em atividade no Brasil, e no exterior são os seguintes:

Em Florianópolis (Brasil): Atividade Física na terceira Idade (UFSC), Mexa-se na Terceira Idade (Prefeitura Municipal de Florianópolis).

No exterior:

- a) Portugal: No porto a vida é longa, Coimbra Sênior.
- b) Espanha: Atividade Física para Idosos, Atividade Física para Anciãos.
- c) Itália e Alemanha: Bem estar (Itália), Prefeitura de Maisach (Alemanha).

Todos os programas citados são oferecidos pelas prefeituras municipais de cada cidade, o que mostra uma mobilização em torno das políticas públicas em

relação ao idoso. Porém os que são oferecidos gratuitamente para a população são os seguintes: Mexa-se na Terceira Idade (Brasil), No porto a vida é longa e Coimbra Sênior (Portugal). Na Espanha o programa Atividade Física para Idosos cobra uma taxa apenas para os alunos que freqüentam as aulas de natação (ginástica e yoga são oferecidas gratuitamente), e já o programa Atividade Física para Anciãos, realizado em mais de uma cidade, possui locais com seus serviços gratuitos assim como outros onde é cobrada uma taxa. Os demais apesar de oferecidos pelas suas prefeituras municipais possuem taxas de adesão.

Concluindo seu trabalho Benedetti et. al. (2007, p. 1) fala o seguinte:

Vislumbra-se a constituição de uma rede articulada de programas e serviços sociais públicos e de demais órgãos disponíveis na comunidade florianopolitana, para compor a política de promoção de uma vida digna e saudável da população idosa, privilegiando o processo de envelhecimento ativo, com qualidade de vida e com um senso subjetivo de bem-estar e felicidade das pessoas idosas residentes no município.

Confirmando o estudo e as necessidades colocadas acima, e visando mobilizar e conscientizar essa parte da população que cresce cada vez mais, sobre a importância da prática de uma atividade física, iniciou-se este ano na cidade de Florianópolis o projeto ATI (Academia da Terceira Idade), que possui um caráter público e gratuito.

2.4 A ATI em Florianópolis

Segundo a Fundação Municipal de Esportes (2009), a cidade de Florianópolis possui 396.723 habitantes (IBGE), sendo 10% da população formada por idosos, e esse número vem crescendo ano a ano. No período ente 2003 e 2005 foram registradas 4.859 instalações hospitalares (dados fornecido pela rede intergerencial de informações para a saúde). Com o intuito de diminuir esse número, e proporcionar uma melhor qualidade de vida principalmente para a terceira idade, mas também para a população de um modo geral, a Fundação Municipal de Esportes em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde e a Top

Med (empresa particular) implantou o projeto da Academia da Terceira Idade (ATI) em Florianópolis.

O projeto consiste na instalação de aparelhos para a prática de atividade física, em um local público da cidade, objetivando: acesso a prática de exercícios a pessoas que não possuem condições financeiras para frequentar uma academia particular, horários flexíveis (a academia fica aberta 24 horas por dia, não exigindo da pessoa um horário específico para a prática daquela atividade), interação social (apesar do nome Academia da Terceira Idade, frequentam a mesma, pessoas das mais variadas idades, possibilitando uma troca de informações e experiências).

Aliado a esses aspectos, podemos destacar como objetivo geral e principal da ATI, o incentivo para a população em relação a prática de atividade física, principalmente entre os idosos, levando em consideração que a inatividade física é um dos principais fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis.

Cada unidade instalada na cidade de Florianópolis é composta por 10 aparelhos para prática de exercícios físicos de membros inferiores e superiores, e que servem para alongar, fortalecer, e desenvolver a musculatura, assim como trabalhar a capacidade aeróbia. Quanto a capacidade do local, a ATI pode atender em média 30 pessoas ao mesmo tempo, e estima-se que por semana 400 a 500 pessoas frequentem esse espaço. Atualmente existem 5 ATI's já instaladas na cidade, que se encontram; na Beira mar norte, Praça Nossa Senhora de Fátima (estreito), Associação dos Moradores de Capoeiras, e Parque Florestal do Córrego Grande. O projeto tem como objetivo a instalação de mais 15 ATI's no município.

2.4.1 Como e aonde surgiu esse programa de Atividade Física para a Terceira idade

De acordo com informação disponibilizada no *site* do Ministério da Saúde, em 2005 o ministério da saúde lançou o programa Brasil saudável, com o intuito de incentivar uma mudança em alguns hábitos da nossa população (ex: Tabagismo, alimentação inadequada), através da pratica de uma atividade física. Com esse projeto o ministério cumpre o compromisso com as diretrizes e as

ações previstas na Estratégia Global de alimentação saudável, Atividade Física e saúde, lançada pela OMS (Organização Mundial da Saúde).

Anualmente, mais de 40 % das mortes registradas no país ocorrem por causa das chamadas doenças não transmissíveis, como infarto, derrame cerebral, enfisemas, câncer e diabetes, custando anualmente aos “cofres” do nosso país cerca de 11 bilhões de reais (incluindo consultas, internações, cirurgias e transplantes). O ministro dos Esportes, Agnelo Queiros disse o seguinte a respeito do programa: *“A idéia é que a atividade física, e a alimentação balanceada, virem hábitos incorporados, como escovar os dentes ou tomar banho”*

Quando lançado esse programa (2005) o Ministério pretendia investir cerca de R\$ 8,7 milhões na criação de 230 núcleos (com acesso gratuito a população) destinados a pratica de atividade física até 2006. Diante disso a prefeitura de Maringá – PR através da secretaria da saúde, criou o programa Maringá saudável, e nesse contexto surgiu o projeto da ATI.

De acordo com projeto da ATI enviado pela empresa que produz esta academia, esta idéia baseia-se em projeto chinês, em atividade há mais de dez anos nas praças de Pequim, e com resultados positivos segundo a Secretaria de Saúde Chinesa.

Segundo site da Prefeitura de Maringá, a iniciativa de fazer algo semelhante partiu do prefeito da cidade de Maringá, Silvio Barros, que assistindo a uma reportagem sobre as Olimpíadas em Pequim, viu a academia, entrou em contato com a repórter e pediu mais informações sobre os aparelhos chineses. A partir das informações coletadas apresentou a idéia a profissionais da área da saúde, que adaptaram os aparelhos a estrutura física da população brasileira, e em seguida conseguiu uma empresa que se propôs a desenvolver os aparelhos. A primeira ATI foi instalada em 2006 em Maringá, e atualmente existem mais de 700 unidades espalhadas por 577 municípios brasileiros.

2.4.2 A academia e seus aparelhos

A academia da Terceira Idade instalada na Beira Mar Norte é composta pelos seguintes aparelhos (as fotos e conteúdo a seguir foram retirados do site

www.ziobertati.com.br):



Alongador - Visa estimular o sistema nervoso central através do alongamento da musculatura de maneira geral.



Esqui - Tem como objetivo melhorar a capacidade cardiorrespiratória, assim como a flexibilidade de membros inferiores e superiores, e de quadril.



Multiexercitador - Este aparelho dispõe de uma estrutura onde podem ser trabalhados diferentes exercícios, e grupamentos musculares. Como mostra a imagem existem duas cadeiras nas pontas, onde se pode fazer um trabalho de fortalecimento de perna (posterior e anterior de coxa). Junto a essas duas cadeiras existem dois aparelhos para trabalhar os membros superiores, na cadeira da direita (posterior de coxa) existe um aparelho logo acima que trabalha musculatura do ombro. Já na esquerda ao lado da mesma existe outro aparelho que trabalha musculatura peitoral, tríceps e ombro. Na parte de trás da imagem onde existe um banco verde, é realizado um exercício para musculatura das costas. E por fim logo a frente da imagem existe uma “roda”

que serve para alongar membro superior bem como exercitar a mobilidade das articulações do braço.



Pressão de pernas – Exercício que visa fortalecimento da musculatura da perna (anterior e posterior de coxa, e panturrilha).



Remada Sentada – Fortalece musculatura das costas e ombros.



Rotação Dupla diagonal – Aparelho que trabalha a mobilidade articular (punho, cotovelo e ombro) e coordenação motora.



Rotação Vertical – Aparelho que visa alongar musculatura de membros superiores, bem como trabalhar a mobilidade das articulações do braço (ombro principalmente).



Simulador de caminhada – Este aparelho tem como objetivo desenvolver uma melhor coordenação motora assim como mobilidade de membros inferiores.



Cavalgada – Tem como objetivo fortalecimento de membros inferiores e superiores, assim como melhora da condição cardiorrespiratória.



Surf – Aparelho que visa trabalhar a flexibilidade de membros inferiores, quadril e região lombar.

3 METODOLOGIA

Segundo Gil (1996), quando é feita uma pesquisa e tira-se conclusões da mesma, estas baseiam-se em algum tipo de critério previamente estabelecido. A medida que muda o critério de avaliação, muda o tipo da pesquisa. Sendo assim podemos classificar as pesquisas em três grandes grupos: Exploratórias, descritivas, e explicativas. O presente trabalho identifica-se como uma pesquisa descritiva.

3.1 Tipo de pesquisa

Esta pesquisa, para Thomas e Nelson (2002) caracteriza-se por ser descritiva, pois observou, registrou, analisou, classificou e interpretou o significado da ATI para seus frequentadores, sem intervir na realidade.

3.2. População e amostra

A população na qual o trabalho esta inserido é delimitada por todas as pessoas que freqüentam a ATI. A amostra se restringe aos frequentadores que foram classificados entre: uma (1) vez por semana, duas (2) vezes por semana, três (3) vezes por semana, ou mais de três (3) vezes por semana. Participaram da pesquisa 51 frequentadores da ATI da Beira Mar Norte.

3.3 Instrumento – Questionário

Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário auto aplicável com objetivo de investigar o significado da ATI para seus frequentadores. Segue abaixo o questionário:

QUESTIONÁRIO

- 1) Nome: Opcional
- 2) Idade: (obrigatório)
- 3) Frequência: () 1 vez por semana () 2 vezes por semana () 3 vezes por semana () mais de 3 vezes por semana (obrigatório)
- 4) Porque você começou a frequentar a ATI?
Motivos: _____
- 5) Você frequentava alguma outra academia ou praticava outro tipo de atividade física antes de frequentar a ATI? Qual? Continua praticando ou parou?
- 6) Na sua opinião, quais são os pontos positivos e negativos da ATI?
- 7) Você tem condições financeiras de pagar a mensalidade de uma academia particular? Se sim, porque frequentar a ATI?
- 8) O que você prefere: exercitar-se na companhia de alguém (seja essa pessoa conhecida ou não) ou sozinho? Por quê?
- 9) Se você conhece, ou já frequentou academias particulares, quais as principais diferenças que você destaca entre elas e a academia da terceira idade (ATI)?
- 10) O que mais motiva (mantém) você a frequentar a ATI?
- 11) Na sua opinião, a ATI é um local apenas para prática de atividade física, ou pode ser utilizada também para conhecer novas pessoas e conversar sobre assuntos diversos? Você acha isso bom ou ruim? Por quê?
- 12) Observações – essa última pergunta tem como objetivo conseguir captar ao máximo o que você tem a falar, uma vez que com as perguntas acima, você não tenha conseguido expressar alguma idéia ou ponto de vista que possui e que possa ser importante para desenvolvimento do nosso trabalho.

3.4 Coleta de dados

Primeiramente foi realizado um levantamento aproximado do número de pessoas que participariam da pesquisa. Após essa etapa, durante a prática de atividade física na ATI, foi explicado o preenchimento do questionário e objetivo do mesmo. Para o preenchimento do questionário as pessoas levaram o mesmo para suas residências, obtendo assim maior fidedignidade das respostas.

4 INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Nesta etapa do trabalho os resultados serão apresentados de duas maneiras:

- a) Seguindo o método empírico-analítico os dados das perguntas 2 e 3 serão apresentados em forma de interpretação estatística, seguidos de gráficos auto-explicativos, complementados por reflexões do pesquisador; e
- b) Seguindo o método empírico-hermenêutico os dados das demais perguntas serão apresentados em forma de interpretação agrupados por “idéias principais” ou “categorias”, acompanhadas de reflexões do pesquisador, dos autores citados anteriormente e quando necessário incluindo-se novas referências.

4.1 Interpretações empírico-analíticas (Perguntas 2 e 3)

Para melhor esclarecimento e visualização, o gráfico a seguir uniu as variáveis frequência e idade.

O gráfico 1 demonstra que a ATI, apesar de seu caráter voltado para a terceira idade, é freqüentada de maneira mais assídua por pessoas entre 37 e 51 anos. Com relação a frequência esta faixa etária vai mais de 3 vezes por semana a ATI e a minoria somente 2 vezes por semana, mostrando a aceitação e bom aproveitamento deste espaço público destinado a prática de atividade física.

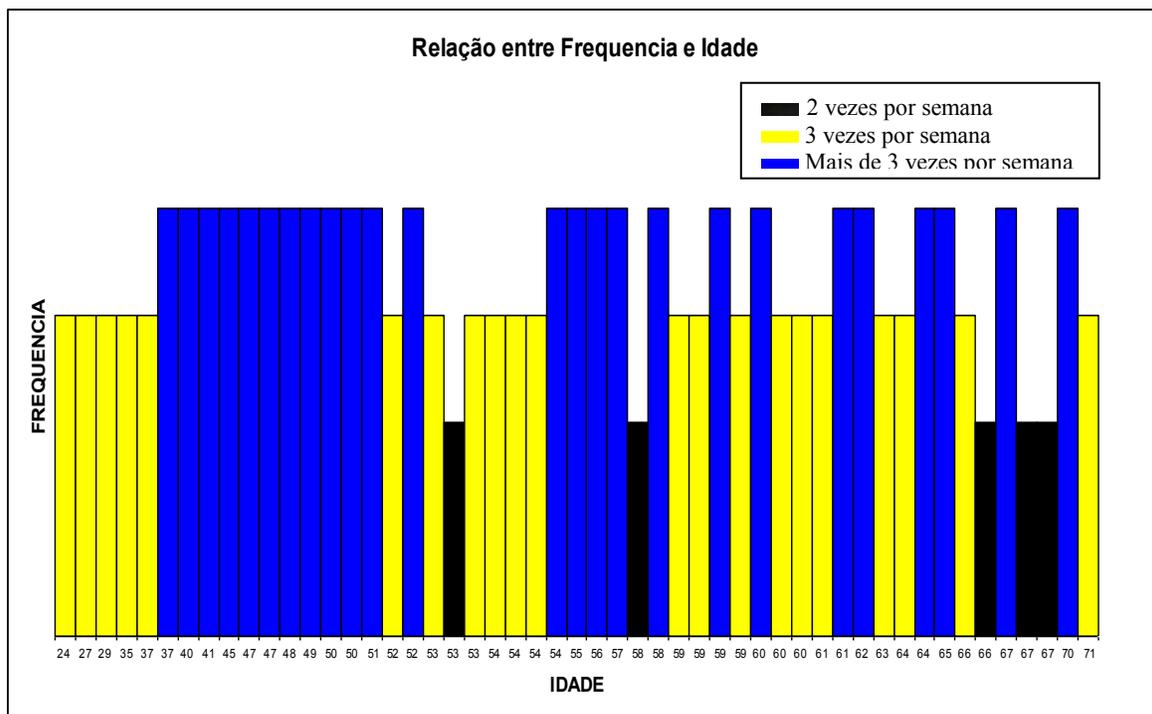


Gráfico 1. Relação entre a Frequência e a Idade dos participantes da pesquisa.

4.2 Interpretações empírico-hermeneuticas

Da mesma maneira, para melhor esclarecimento e visualização dos dados, esta parte da interpretação foi estruturada com auxílio de quadros demonstrativos e reflexões. Dos 51 questionários temos as “principais idéias” ou “categorias” que serão agrupadas por foco de interesse. A partir da questão 4 foram analisadas as respostas uma a uma, e separadas por pergunta, destacando os pontos mais importantes verificados.

4.2.1 Pergunta 4

Com base na questão 4, que trata dos motivos em relação a frequência a ATI, destacam-se 4 grandes grupos de significado.

Quadro 1 – Distribuição dos motivos em relação a frequência

1. Qualidade de Vida (Saúde)	2. Condições	3. Aparelhos	4. Diversos
<ul style="list-style-type: none"> - Exercício Físico. - Atividade Física. - Perder peso. - Condicionamento Físico. - Sedentarismo. - Prevenção de doenças. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ar livre. - Fácil acesso. - Gratuita. - Orientação. - Flexibilidade de horário. - Som Ambiente (sem musica alta). - Natureza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Baixo impacto. - Fácil manuseio. - Aparelhos com carga padrão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Curiosidade. - Diversão. - Indicado por freqüentadores. - Oportuniza Amizades. - Recomendação médica.

O quadro acima mostra que houve diferentes maneiras de justificar a frequência a ATI. Parte desses motivos podem ser justificados segundo Freitas (2009), que destaca os seguintes benefícios de praticar uma atividade física regular:

- Fortalecimento da musculatura cardíaca, tornando mais eficiente o fornecimento de sangue para o corpo.
- Melhora no sistema circulatório.
- Aumenta o tônus vital do organismo.
- Auxilia na produção de endorfinas, causando bem estar e uma melhor disposição.
- Queima de calorias. Ao longo de um programa de treinamento físico, a pessoa perde peso, melhorando sua saúde.
- Diminuição do stress.

O surgimento de algumas doenças esta associado a inatividade física (sedentarismo). Segundo Lopes et. al. (2004) hoje é reconhecido como um problema de saúde pública, que a redução de atividade física, e os crescentes agravos a saúde provocados por isto, geram incontáveis danos ao país.

Alem do fator saúde a ATI chama muito a atenção das pessoas (que acabam tornando-se frequentadores), pelos outros motivos destacados; o fato de

ser instalada em um ambiente junto a natureza anima e incentiva as pessoas a realizarem exercícios naquele local, se sentindo melhor do que em um ambiente fechado (academia particular). Outro fator interessante da localização, é que por ser ao lado da pista de caminhada/corrída da beira mar, muitos ficam curiosos quanto ao espaço e sua utilização, essa curiosidade oportuniza o conhecimento de pessoas novas que por ventura estarão exercitando-se naquele momento.

4.2.2 Pergunta 5

Com base na questão 5 do questionário, visando descobrir que tipo de atividade física as pessoas realizavam antes de iniciarem a se exercitar na ATI (e se continuam ou não a praticar), as 51 pessoas que responderam o mesmo, encaixam-se nos seguintes grupos:

Quadro 2 – Atividades físicas precedentes

1.Caminhada e/ou Corrida	2. Academia Particular	3. Outro Exercício Físico	4. Parou ou Continua
- 27 pessoas (52%) caminhavam ou corriam.	- 11 pessoas (21%) freqüentavam academias particulares.	- 12 pessoas (23 %) praticavam outros esportes, são eles: - hidroginástica - natação - Bicicleta - Tai chi - Pilates - Vôlei	- 12 pessoas (23%) pararam de praticar as atividades que realizavam. - 23 pessoas (45%) continuam praticando. - 16 (31%) não responderam a esta parte da questão.

Observação - Dentre as 51 respostas apenas 35 responderam se pararam ou continuaram a atividade que realizavam antes de começar a freqüentar a ATI.

Percebe-se que a maioria dos participantes da pesquisa (52%) realizava, antes de começar a freqüentar a ATI, caminhada ou corrida. Esse número é consideravelmente maior ao dos que freqüentavam uma academia particular ou realizavam outro tipo de atividade física. Isso evidencia que boa parte do “sucesso” da ATI está na sua localização estratégica, em um espaço físico onde as pessoas já utilizam como rotina para sua prática esportiva. Foi verificado também se as pessoas tinham parado ou continuado com sua prática de atividade física anterior, para saber se a ATI veio a substituir ou a complementar a rotina de exercício físico das pessoas. Verificou-se que 45% das pessoas passaram então a complementar o seu exercício físico na ATI (apenas acrescentando uma atividade mais diversificada a sua rotina) passando a trabalhar alguns movimentos e grupos musculares que não são tão exigidos nas caminhadas e corridas.

4.2.3 Pergunta 6

No que diz respeito aos pontos positivos e negativos da ATI as respostas foram agrupadas da seguinte maneira:

Quadro 3 – Aspectos positivos e negativos

Positivos	Negativos	Positivos e Negativos
- 15 pessoas (29%) vêem apenas pontos positivos na ATI.	- 2 pessoas (3%) vêem apenas pontos negativos na ATI.	- 34 pessoas (66%) vêem tanto aspectos positivos como negativos.

Dentre os aspectos Positivos e Negativos levantados, destacam-se aqueles que julgamos relevantes em relação aos objetivos da pesquisa:

Quadro 4 – Aspectos positivos e negativos (idéias principais)

Positivos	Negativos
- Orientação (por parte do Instrutor) para execução dos exercícios de maneira	- Não ter o Instrutor a disposição o dia todo.

<p>correta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fácil acesso (próximo a residência) - Gratuito. - Melhora o condicionamento físico. - Melhora no humor. - Aberta 24 horas. - Novas amizades. - Disposição do circuito em forma de círculo, favorecendo a uma socialização maior entre os frequentadores daquele espaço. - O nome ATI, valoriza as pessoas dessa faixa etária, e contribui para que as mesmas sejam tratadas com respeito pelo resto da população. - Visual (Beira Mar). - Interesse principal de seus frequentadores em cuidar da saúde, ficando em segundo plano o fator estético. - Postura e conduta do Instrutor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dias de chuva e vento dificultam a prática. - Poucos aparelhos, levando em conta que o movimento se torna muito grande em determinados horários. - Crianças Utilizando os aparelhos. - Localização (próximo a estação de tratamento de esgoto). - Falta segurança em alguns horários. - Conversar em demasia durante o exercício. Deixando pessoas que também querem utilizar aquele aparelho esperando. - Falta um local para guardar os pertences. - Demora a consertar um aparelho em específico, que foi retirado para concerto mais de uma vez.
---	---

Em relação aos aspectos positivos gostaria de ressaltar o seguinte: o nome da academia (ATI) foi colocado como um fator positivo, visando valorizar e incentivar as pessoas da terceira idade a serem mais ativas.

A ATI é um espaço estruturado preferencialmente para as pessoas da terceira idade, porém, é utilizado por pessoas de outras faixas etárias. Mesmo assim é importante ver que os frequentadores vêem isso como um meio de demonstrar um pouco de respeito e ajuda, sendo sempre muito educados e solícitos quando em contato com pessoas mais idosas. É muito interessante verificar que além dos benefícios físicos, existe também uma interação social entre os frequentadores, não importando a idade dos mesmos.

Como aspecto negativo destaca-se a presença de crianças na academia, prejudicando quem está lá para se exercitar. Segundo os frequentadores, o que

torna essa situação mais difícil, é a falta de consciência de alguns pais que não se dão conta que ali não é um parque de diversões e que o frequentador (adulto, seja idoso ou não) tenha que ficar aguardando para que possa utilizar o aparelho, para os fins específicos.

4.2.4 Pergunta 7

Foi verificada a condição financeira destas pessoas que participaram da pesquisa, os resultados foram agrupados da seguinte maneira:

Quadro 5 – Possui condições financeiras / não possui

Sim	Não
- 39 pessoas 76(%) possuem condições financeiras de pagar a mensalidade de uma academia particular.	- 11 pessoas (21%) responderam que não possuem condição financeira para pagar uma academia particular.

Observação: Uma pessoa relatou que às vezes possui condições, e às vezes não, sendo assim esta não se encaixou em nenhum dos dois grupos de destaque.

O foco da pergunta era, além de observar o número de pessoas que tinham ou não condições financeiras para pagar uma academia particular, descobrir dentre as que possuem condições o motivo de frequentar a ATI, sendo que poderiam estar exercitando-se em ambientes mais bem estruturados, com maior conforto, aparelhos de tecnologia de ponta, dentre outros fatores. Destacaram-se os seguintes motivos:

Quadro 6 – Possui condições financeiras. Porque frequentar?

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios ao ar livre são mais agradáveis do que em ambientes fechados (Academias convencionais). - Contato com a natureza, estimula a prática. - Disponibilidade de horário. A ATI proporciona que a pessoa ajuste o seu horário de |
|---|

exercício ao seu cotidiano.

- Oportunidade para complementar a atividade realizada na Beira Mar norte (caminhada ou corrida).
- Som ambiente, sem as músicas altas que existem nas academias.
- Localização (próximo a residência das pessoas)
- Ambiente mais descontraído.
- Compromisso. As pessoas não se sentem obrigadas a frequentar, o que de certa maneira as estimula.

Analisando os dados, ao contrário do que se pode imaginar, o fato da ATI ser um local público e gratuito, não é o fator principal da frequência das pessoas neste local. Pelas respostas, 76% dos freqüentadores possui condições financeiras para pagar uma academia particular, o que denota outros atrativos que se sobrepõem ao aspecto financeiro.

4.2.5 Pergunta 8

Foi identificado a existência ou nível de interação social na academia, uma vez que, foi perguntado se as pessoas preferiam exercitar-se sozinhos ou em companhia (fosse esta pessoa conhecida ou não). A partir da avaliação das respostas, foi feito o seguinte levantamento:

Quadro 7 – Interação social x pratica de exercício físico

Em companhia (sem conhecer a pessoa)	Com uma pessoa conhecida	Sozinho
- 31 pessoas (61%) preferem relacionar-se no local e conhecer novas pessoas enquanto se exercitam.	- 3 pessoas (5%) especificaram que preferem exercitar-se com algum conhecido.	- 9 pessoas (17%) preferem exercitar-se sozinhos.

Analisando as respostas percebe-se que a maioria (61%) prefere se exercitar na companhia de alguém, reforçando o caráter de socialização que a ATI também vem a assumir. Além da prática do exercício físico muitos aproveitam para conhecer novas pessoas, conversar e escutar novas opiniões. Essa conclusão pode ser fundamentada por Heikkinen (apud Heikkinen, 2005, p. 12-3) que diz que:

Toda comunidade humana envolve, por definição, formas diversas de relacionamento, que proporcionam a interação de indivíduos de uma mesma geração e entre gerações. (...) A independência é importante para qualquer um, mas considerando a estrutura social humana, também é importante a interdependência. Para um “bom envelhecimento”, talvez o melhor seja estabelecer o objetivo de cuidar-se e cuidar dos outros.

Observação: 8 pessoas (15%) não encaixaram-se em nenhum dos grupos citados no quadro acima alegando os seguintes motivos:

Quadro 8 – Não se adequaram a nenhum dos grupos de destaque

- Não importa se acompanhado ou não, o que importa é os benefícios do exercício físico.
- Cada caso é um caso.
- Depende do momento.
- Tanto faz.
- Depende do condicionamento físico da outra pessoa.
- Sozinha ou acompanhada, o que importa é que o silêncio prevaleça na maior parte do tempo, para concentrar no exercício e na respiração.
- Não importa se conhecida ou não, o importante é a troca de informação sobre os exercícios realizados.

4.2.6 Pergunta 9

Identificou-se os pontos que, na opinião dos frequentadores, diferenciam as academias particulares e a ATI. Destacam-se as seguintes diferenças:

Quadro 9 – Diferenças

Academia Particular	ATI
<ul style="list-style-type: none"> - Paga. - Ambiente Fechado. - Barulho e calor. - Aparelhos com mais peso. - Treinamento personalizado. - Estrutura melhor (banheiro, bebedouro). - Horários fixos de atendimento. - Espírito de competição (exibicionismo). - Muitos jovens, o que acaba inibindo a participação dos mais velhos. - Tecnologias inovadoras. - Instrutores em maior número. - Aulas de alongamento e colchonetes para uso. - Diversidade maior de equipamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gratuita. - Ar livre. - Som ambiente. Sem as músicas altas das academias. - aparelhos com carga mais leve. - Pessoas da mesma faixa etária. - Aberta 24 horas. - Ambiente mais descontraído, a busca pela saúde se sobressai à estética. - Foco na terceira idade. - Ajuda mútua. - Comprometimento. Na ATI as pessoas não se sentem obrigadas a frequentar. - Lotação. Em horários de “pico” fica difícil a utilização de alguns aparelhos. - Democracia entre os frequentadores.

Dentre as diferenças citadas, independente de serem positivas ou negativas, e de certa maneira fáceis de serem apontadas, destacam-se as seguintes: localização, Ambiente, Poluição sonora, horários de funcionamento, etc; É importante ressaltar o caráter do exercício físico voltado para manutenção ou melhora da saúde que a ATI possui. As academias particulares, entretanto são colocadas como locais de exibicionismo, onde prevalece um culto ao corpo e a beleza.

4.2.7 Pergunta 10

Com base nas respostas da questão 10, foram agrupados em 3 categorias, os seguintes motivos para as pessoas manterem-se freqüentando a ATI regularmente.

Quadro 10 – Motivos que justifiquem a permanência na ATI

1. Saúde	2. Instrutor	3. Condições
<ul style="list-style-type: none"> - Necessidade de se exercitar. - Manter a saúde. - Melhora a disposição. - Fortalecimento muscular. - Melhora no humor. - Complemento para a saúde. - Importância da prática de um exercício físico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientação constante do instrutor físico. - acompanhamento para execução correta dos exercícios. - Bom relacionamento do Instrutor com os alunos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ar livre - Localização (situada ao lado da pista de caminhadas/corridas da Beiramar) - Proximidade de casa. - O caráter gratuito e público da ATI, leva as pessoas a frequentarem a mesma por opção e não obrigação. - Flexibilidade de horário.

4.2.8 Pergunta 11

Em relação a questão 11, que procura perceber o objetivo das pessoas que freqüentam a ATI (praticar exercícios apenas, ou além disso relacionar-se com outras pessoas) obtivemos os seguintes resultados:

Quadro 11 – Objetivo com a prática na ATI

1. Apenas Exercício Físico	2. Exercício Físico e Interação Social
- Somente 3 pessoas (5%) destacaram que a ATI é um local apenas para a prática de exercício físico.	- As outras 48 pessoas (95%) acreditam que além do exercício, o espaço também serve para conhecer novas pessoas e conversar sobre assuntos variados.

Quanto as justificativas podemos destacar as seguintes:

Quadro 12 – Idéias principais

1. Apenas Exercício Físico	2. Exercício Físico e Interação Social
<p>- “Local apenas para a prática de atividade física, fico concentrada nos exercícios ouvindo música, momento que não cabe conversar com ninguém. Embora eu perceba pessoas que gostam de trocar idéia na ATI, não é o que eu faço.” (palavras de uma freqüentadora)</p> <p>- Lugar específico para se exercitar, mas isso não impede de fazer novas amizades.</p>	<p>- Conhecer novas pessoas e trocar idéias é bom para o desenvolvimento pessoal.</p> <p>- Ampliar o círculo de amizades.</p> <p>- Contato com outras pessoas vem em segundo plano, primeiro vem a pratica do exercício físico.</p> <p>- Trocar idéias e conhecer novas pessoas é bom, mas sem esquecer as pessoas que aguardam para utilizar aquele aparelho.</p> <p>- A troca de informações e conversa aliada a pratica do exercício físico auxilia no alivio do stress cotidianos a que somos submetidos.</p> <p>- Esse caráter de interação da ATI contribui para que o ser humano se torne mais compreensível e solidário.</p> <p>- Ambiente fica mais descontraído.</p> <p>- Ser humano é um ser “relacional”.</p> <p>- Espaço rico de experiências agradáveis, congrega saúde e bem estar à comunidade.</p> <p>- Pessoas que são sozinhas, ou aposentadas, necessitam desse caráter interacional da ATI.</p>

Considerando as justificativas apontadas acima sobre a interação social na ATI, Spirdurso (apud Carvalho e Mota 1999, p. 97) corrobora dizendo:

A nível social, pretende-se que o idoso encontre na atividade física um bom meio de integração social, de um salutar convívio, melhorando a sua relação com os outros, superando ou diminuindo a solidão e o isolamento. A atividade física é benéfica não apenas pela cultura física que se reveste, mas também pelo seu papel no aumento dos contatos sociais.

4.2.9 Pergunta 12

Dentre as sugestões e apontamentos respondidos na questão 12, destacam-se as seguintes:

Quadro 13 – Sugestões

- Importância e bom relacionamento do Instrutor com seus alunos.
- Necessidade de um banheiro no local, bem como de policiamento (ronda) mais frequente (principalmente na parte da noite).
- Consertar ou providenciar nova iluminação para os frequentadores noturnos.
- Importância de um acompanhamento médico.
- Abrir mais ATI's na Beira Mar (uma pelo menos), e nos bairros mais distantes.
- Mais horários com a presença do Instrutor.
- Construção de uma estrutura ao lado (parque ou algo parecido) para que as crianças brinquem, pois tem atrapalhado as pessoas que frequentam a ATI.
- Ótima idéia, incentivando as pessoas mais idosas a praticar uma atividade física, fazendo com que eles percebam os benefícios da mesma.
- Trabalho importante na prevenção de doenças cardíacas, dentre outras.
- Idéia/iniciativa muito boa da Fundação Municipal de Esportes, e que deve estender-se por toda a cidade.
- As pessoas sentem-se valorizadas com um projeto público como esse. O setor público precisa investir na qualidade de vida de seus cidadãos.
- Mudar o nome da academia de ATI para APTI (academia para todas as idades) uma vez que muitos jovens e pessoas da meia idade também frequentam o espaço.
- Falta um local para que as pessoas possam guardar seus pertences (celulares, chaves, etc).
- Idéia genial, cada dia aumenta o número de participantes. Parabéns aos órgãos responsáveis.
- Aspecto negativo – alguns jovens utilizam os aparelhos semelhante às series realizadas nas academias (3 series x 15 repetições), muitos idosos desistem de esperar e vão embora.
- Colocação de aparelhos mais pesados, pois muitas pessoas que frequentam são mais jovens e possuem um condicionamento físico melhor.

- Contratar instrutor também nos finais de semana.
- Colocação de um toldo em cima dos aparelhos.

Vale ressaltar que 11 pessoas (21%) não responderam esta pergunta. Dos que responderam, 15 pessoas (37%) parabenizaram o Instrutor pela sua importância no local, bem como relacionamento, atitudes, e condutas em relação a seus frequentadores. Fica evidente a importância de que em cada ATI tenha a presença de um profissional da área de Educação Física, e que este deve adequar-se a esse novo projeto, ampliando assim este novo campo de trabalho.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS E INDICAÇÕES

Com o desenvolver da pesquisa, a mesma tornou-se prazerosa e foi sendo realizada de maneira “natural”. A atuação como Instrutor da ATI, que acontece quase todos os dias da semana (Terças às Sextas-Feira), manteve essa relação constante entre o trabalho realizado na academia e a pesquisa que estava sendo desenvolvida.

Primeiramente a intenção era realizar a pesquisa em todas as ATI's de Florianópolis, porém devido a dificuldades nestes espaços, que passavam por troca de instrutores, decidiu-se por concentrar a investigação na Beiramar Norte. Destaca-se a importância de trabalhos que tratem dessa temática e desse novo projeto, por ser um novo campo de atuação que se abre para o profissional da Educação Física.

Em relação às sugestões e apontamentos para melhoria do local, 37% dos investigados ressaltaram o trabalho do instrutor como muito bom e fundamental. Sendo assim percebe-se que o pré-requisito principal para tornar-se Instrutor de uma ATI, é dispor de uma grande capacidade de relacionamento com o público.

Segundo análise dos dois primeiros objetivos do trabalho, que identificaram a idade e frequência, percebeu-se que tais pontos não mantêm um padrão fixo. A faixa etária que mostrou uma distribuição equilibrada foi de pessoas entre 37 e 51 anos de idade (11 pessoas), que frequentam a academia mais de 3 vezes por semana. Estes dados vêm ao encontro do estudo realizado nas ATI's de Maringá (2008), onde a maior parte da população de usuários 63,83% possuem até 60 anos de idade. Como dito anteriormente, esta informação evidencia que apesar de a ATI ser um espaço estruturado preferencialmente para pessoas da terceira idade, ela vem sendo utilizada também por outras faixas etárias, e isso é muito

importante. Possibilita uma troca de idéias e experiências entre pessoas das mais diversas idades, algo que seria difícil de conseguir em outro espaço com esta mesma finalidade.

Verificou-se que as respostas não se configuraram em apenas um grande significado, mas sim em uma multiplicidade destes. Isso se deve ao fato de que os participantes com resultados de destaque em uma questão, podem não ser os mesmos de outras respostas com maior incidência. A partir dessa constatação, sugere-se que a ATI não se atenha a possibilitar um significado específico para a população, uma vez que possui frequentadores de diferentes faixas etárias e conseqüentemente com diferentes interesses.

Como exemplo dessa variabilidade, segue os seguintes aspectos estatisticamente analisados e que apresentaram alto índice percentual, mas não necessariamente pertencentes à mesma faixa etária, nem tão pouco ao grupo de frequentadores mais assíduos: configurou-se categorias de destaque, em relação a determinados pontos levantados nos resultados, são elas:

a) A atividade mais praticada antes de iniciar a frequentar a ATI foi a caminhada e/ou corrida (52%);

b) Quanto à continuidade da prática (seja ela a caminhada ou outro tipo de atividade física) 45% das pessoas continuam praticando, mostrando que a ATI tende a ser um complemento da atividade física realizada anteriormente;

c) 61% dos participantes da pesquisa preferem exercitar-se na companhia de alguém (seja essa pessoa conhecida ou não). E confirmando este caráter de interação social, 95% acreditam que a ATI é um local não apenas para praticar exercícios, mas também para relacionar-se com outras pessoas.

d) 66% das pessoas apontam tanto pontos positivos como negativos na ATI, mostrando que o projeto já possui uma boa aceitação, porém que necessita de algumas melhorias; e

e) 76% dos frequentadores possuem condições financeiras para pagar uma academia particular, no entanto preferem esse espaço público.

Por outro lado, não considerando a estatística, mas sim a interpretação dos motivos mais significativos, destacam-se os seguintes resultados e apontamentos:

- Exercitar-se ao ar livre;
- Possuir a Instrução de um Profissional da Área da Educação Física;
- Ampliar círculo de amizades;
- Qualidade de vida e saúde a qualquer hora e sem o compromisso usual de frequentar uma academia (o que muitas vezes torna-se obrigação). O compromisso na ATI possui caráter lúdico e livre, atraindo assim os participantes para o projeto;

- Localização (em contato com a natureza, próxima à residência de seus frequentadores e em ponto estratégico);

- Boa condição dos aparelhos;
- ATI: complemento da atividade física realizada anteriormente;
- Caráter de interação social. Troca de experiências;
- Busca pela saúde se sobrepõe à estética;

Por fim, será apresentado para a Fundação Municipal de Esportes de Florianópolis um relatório contendo estes resultados, bem como as sugestões e apontamentos para a melhoria da ATI. Dentre eles destacam-se:

- Na contratação de instrutores, considerar como critério de seleção, ter um bom relacionamento com o público, em todas as faixas etárias;

- Construção de um espaço ao lado da ATI (ex: parque) para que as crianças possam entreter-se enquanto seus familiares exercitam-se.

- Elaboração de uma cartilha *on-line* auxiliando na prática da atividade física;

Tem-se a expectativa que este projeto seja expandido cada vez mais, não somente em Florianópolis, mas no Estado de Santa Catarina e no Brasil todo, comprovando a importância de políticas públicas que visem a qualidade de vida e saúde, não somente para a terceira idade, mas para a população de maneira geral. Fundamentando essa idéia e atendendo a sugestão de uma participante da pesquisa, é apresentada uma nova concepção do espaço: APTI (Academia Para Todas as Idades).

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, Tânia R. B. et al. **Uma proposta de política pública de atividade física para idosos**. Revista Texto e Contexto. Enfermagem. Vol.16 n.3 Florianópolis, Set., 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010407072007000300003&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 07/09/2009.

CARVALHO, J. Aspectos Metodológicos no trabalho com idosos. In: Mota, J. e Carvalho, J. (Orgs.) **A qualidade de vida no idoso: O papel da Atividade Física**. Porto: Gabinete de Desporto de Recreação e Tempos Livres – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, 1999.

CORAZZA, Maria A. **Terceira Idade e Atividade Física**. – São Paulo: Phone, 2001.

DORNELLES, B. e COSTA, G. J. C. da. **Investindo no envelhecimento saudável**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2003.

Empresa ZIOBER. **Projeto da ATI aprovado pelo Ministério da Saúde** – Departamento de marketing. Material enviado pela Ziober (Técnico Responsável pela construção dos aparelhos – Jefferson). Maringá, s.d.

Estatuto do Idoso, Lei 10.741 de 1 de outubro de 2003. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil/LEIS/2003/L10.741.htm>. Acesso em: 20/08/2009.

FERREIRA, Érica C. **Freqüência de 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.

FRANCHI, Kristiane M. B., JUNIOR, Renan M. M. **Atividade Física: Uma necessidade para a boa saúde na Terceira Idade**. 2005. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.net/artigos/pdf10.pdf>. Acesso em: 13/09/2009.

FREITAS, Paulo G. SAUDE **UM ESTILO DE VIDA – Baseado no equilíbrio de quatro pilares.** Ibrasa. Disponível em: <http://books.google.com.br/books?id=hjdKnlOam0gC&pg=PA85&dq=Exercicio+Fisico+e+Saude#v=onepage&q=&f=false>. Acesso em: 15/09/2009

HEIKKINEM, Ritta L. **O papel da Atividade física no envelhecimento saudável.** Trad. Maria de Fátima da Silva Duarte e de Markus Vinicius Nahas, 2 ed. Florianópolis: UFSC, 2005.

LIMA, Leda H. P. **Eu e o envelhecimento.** Porto alegre: AGE, 2006.

LOPES, Marize A. et al. **Atividade Física e o Idoso – Concepção Gerontologica.** 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MANIDI, M.-J. e MICHEL, J.-P. **Atividade Física para adultos com mais de 55 anos – Quadros Clínicos e Programas de Exercícios.** Barueri/SP., Manole, 2001.

MARQUEZ FILHO, Ernesto. **Atividade Física no processo de envelhecimento.** Campinas – SP: SESC/SP., 1998.

MATSUDO, Victor K. R. **Vida Ativa para o novo milênio.** Revista Oxidologia. p. 18-24. Set./Out. 1999. Disponível em: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=646. Acesso em: 10/09/2009.

MAZO, Giovana Z. **Atividade Física, qualidade de vida e envelhecimento.** Porto Alegre: Sulina, 2008.

Política Nacional do Idoso, Lei 8.842 de 4 de janeiro de 1994. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil/leis/L8842.htm>. Acesso em: 16/08/2009.

PORTO, F. A. **Benefícios da Atividade Física – Ponto de vista.** 2003. Disponível em: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=934. Acesso em: 10/09/2009.

Prefeitura Municipal de Maringá. **Implantação da ATI – Academia da Terceira Idade.** Disponível em: http://www.maringa.pr.gov.br/imprensa/noticia.php?id_artigo=776. Acesso em: 12/08/2009.

Secretaria de Saúde de Maringá. **Dados sobre melhora na saúde das pessoas a partir da instalação das ATI's na cidade de Maringá.** Informação disponibilizada em material enviado pela empresa idealizadora do Projeto ATI, Ziober, s. d. Encarte com DVD.

Sociedade Brasileira de Cardiologia, I Consenso de reabilitação cardíaca. **Benefícios da Atividade Física quanto a duração dos efeitos fisiológicos.** (2002). Disponível em: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=664. Acesso em: 10/09/2009.

TESSARI, Olga I. **Qualidade de vida na Terceira Idade** – Feliz idade psicologia e Maturidade. Rio de Janeiro, Nov., 2008.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

UNESCO Disponível em: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=640. Acesso em: 05/09/2009.