



## ACADEMIA AO AR LIVRE EM CRUZ ALTA-RS: POSSIBILIDADES DE PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA OS IDOSOS

SULZBACK, Flademir<sup>1</sup>; BIANCHI, Patrícia Dall' Agnol<sup>2</sup>; BRUTTI, Tiago  
Anderson<sup>3</sup>; GARCÊS, Solange Beatriz Billig<sup>4</sup>

**Palavra-chave:** Exercícios físicos. Saúde. Idosos.

### Introdução

Este trabalho busca analisar as condições das academias ao ar livre em Cruz Alta, refletindo sobre as políticas públicas voltadas a estimular que os idosos pratiquem exercícios físicos, o que pode lhes garantir uma melhor qualidade de vida no processo de desenvolvimento cognitivo e motor. Trata-se, além disso, de uma estratégia para promover a socialização dos idosos na comunidade.

Sabe-se que o processo de envelhecimento é diferente de sujeito para sujeito, e que cada ser humano, conforme sua genética e sua qualidade de vida, podem adiantar este processo ou retardá-lo. Embora nossa cultura crie estereótipos tais como o de que a velhice é algo depreciativo, ou o de que ser velho é um fardo para a vida e para os outros, o processo de envelhecimento na sociedade contemporânea é visto como algo natural, que faz parte do ciclo da vida. Os dados do IBGE (2010) mostram que o número de pessoas idosas está aumentando aceleradamente nas últimas décadas no país, fruto de políticas públicas e da qualidade de vida a que a população passou a ter acesso.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que 30 minutos de atividades diárias auxilia na melhora da qualidade de vida das pessoas, evitando o sedentarismo e promovendo a saúde. As pessoas que praticam exercícios físicos como hábito têm a possibilidade de retardar os processos deletérios do envelhecimento, garantindo melhorias

---

<sup>1</sup> Mestrando no PPG em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social da Unicruz. E-mail: flademirsulzback@hotmail.com.

<sup>2</sup> Professora no PPG em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social da Unicruz. Doutora em Fisiologia pela UFRGS. E-mail: pbianchi@unicruz.edu.br

<sup>3</sup> Professor no PPG em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social da Unicruz. Doutor em Educação nas Ciências/Filosofia e pós-doutor em Filosofia pela Unioeste. E-mail: tbrutti@unicruz.edu.br.

<sup>4</sup> Professora no PPG em Práticas Socioculturais e Desenvolvimentos Social da Unicruz. Doutora em Ciências Sociais pela Unisinos. Líder do GIEEH – Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano. E-mail: sgarces@unicruz.edu.br.



como: força muscular, vitalidade, flexibilidade, coordenação motora e diminuição da ansiedade.

Para os idosos, a prática regular de exercícios físicos é muito importante, uma vez que traz diversos benefícios, os quais se manifestam em vários aspectos no organismo. Desta forma, as academias ao ar livre favorecem que os idosos tenham acesso a espaços com aparelhos que otimizem essas possibilidades de uma forma acessível e sem custo financeiro. Para Nogueira e Fernandes (2013), a prática de exercícios em academias ao ar livre tem tornado mais eficaz a promoção de atividades físicas. A união da prática de condicionamento físico ao suporte público de lazer permite o acesso aos exercícios para toda a população.

As academias ao ar livre vêm atraindo cada dia mais frequentadores de todas as idades. Entre os objetivos das academias ao ar livre está o de propiciar que a população desenvolva os hábitos de se exercitar e de utilizar um novo espaço de saúde e lazer. Desse modo, esta pesquisa foi realizada por meio de um levantamento descritivo que teve o objetivo de apresentar três academias ao ar livre existentes na cidade de Cruz Alta-RS, bem como as possibilidades de uso que os idosos fazem deste espaço para a prática de exercícios físicos.

### **Caminho metodológico**

Realizou-se uma pesquisa de levantamento descritivo, cujo contexto foram três academias ao ar livre da cidade de Cruz Alta, visando identificar o uso das mesmas pela população idosa do município. A observação desses espaços ocorreu no período de setembro a dezembro de 2017 de forma direta, com registros fotográficos, em horários de maior utilização das mesmas, ou seja, no período da manhã e vespertino. Os resultados são apresentados de forma descritiva e interpretados a partir de referencial teórico específico.

### **Academias ao ar livre: espaços de saúde e lazer para os idosos de Cruz Alta**

As academias ao ar livre são um meio alternativo para a prática de exercícios físicos. Os aparelhos das academias ao ar livre permitem a prática de exercícios físicos mediante movimentos naturais e amplos, e simulação de caminhadas, contribuindo para os alongamentos. Os praticantes não necessitam de roupas específicas de ginástica para praticar atividades, apenas de roupas confortáveis e disposição. Estas academias permitem, além da prática do



exercício físico, momentos de lazer e socialização, transformando locais públicos em ponto de encontro de senhores e senhoras, ficando o ambiente mais atrativo, e ajudando no desenvolvimento da autoestima, qualidade de vida e hábitos saudáveis.

Uma academia ao ar livre é formada, geralmente, por equipamentos de ginástica que atendem todas as necessidades das pessoas acima de 12 anos, ou seja, que desenvolvem e fortalecem a musculatura, além de trabalhar a capacidade anaeróbica, aeróbica e coordenação motora. Os aparelhos que trabalham a parte aeróbica são: o simulador de caminhada e o esqui, cujos exercícios são realizados de forma contínua e a um ritmo mais acelerado; e os anaeróbicos, que são exercícios de força, como o “leg-press”, supino, puxada costa, extensão de pernas, simulador de cavalgada e remada (NÓBREGA et al., 1999).

## Resultados e discussões

Em Cruz Alta foram pesquisadas três academias instaladas ao ar livre, as quais possuem aparelhos que ajudam a trabalhar a força muscular e a ativar as articulações, como são os casos das academias instaladas junto à Estação Rodoviária, à Praça Erico Verissimo e ao Ginásio Municipal de Esportes, que podem ser utilizadas por todos, incluindo pessoas com deficiência. Nessas academias temos: a) Esqui: aparelho que trabalha os músculos da coxa e glúteo, permitindo ainda uma sincronia de exercícios feitos pelas pernas e braços, onde você pode concentrar mais forças nas pernas ou braços; b) Simulador de cavalgada: este equipamento possibilita trabalhar a musculatura das costas e bíceps ao mesmo tempo que deposita a força nos braços; e o quadríceps quando a força é feita mais com as pernas; c) Rotação vertical: é um equipamento direcionado aos braços e ombros, não exige força, porém pode ser usado como um aparelho de aquecimento; d) Simulador de “leg-press”: trabalha especificamente as coxas e glúteos; e) Remada sentada: a musculatura trabalhada é a da cintura escapular, devido a pegada mais aberta, como se estivesse praticando um remo; f) Abdominal (ou “surf”): trabalha basicamente a parte lateral do abdômen; g) Supino: é um aparelho que fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores.

Nos casos pesquisados os equipamentos estão em perfeitas condições de uso. A população compreendeu a importância desses espaços. Em diferentes dimensões culturais, os equipamentos são de interesse de todos os indivíduos. Situação essa diferente da citada por Magalhães (2012, p. 45): “Ao conversar com pessoas que frequentam os lugares, é comum



ouvir relatos indignados de que a ação de vândalos resultou na retirada parcial e até completa do equipamento, além da falta de peças pequenas como um simples pedal, o que impossibilita a utilização do aparelho”. Segundo Rechia (2008), estes espaços são atraentes pelo fato da inexistência de uma determinação da forma de uso, permitido aos frequentadores utilizar o espaço da melhor maneira possível.

As academias pesquisadas em Cruz Alta são utilizadas por pessoas de todas as classes sociais. O projeto “Maturidade Ativa”, do SESC, que trabalha com pessoas idosas, utiliza os locais praticamente todos os dias, com o auxílio de profissionais da área de educação física. Os profissionais orientam a população sobre a importância da prática dos exercícios físicos, partindo de caminhadas em torno da praça, local tido como referência de espaço público de lazer e atividades ao ar livre. Nesses espaços são realizadas caminhadas, exercícios de alongamento, flexibilidade e ginástica nos aparelhos. Existe, nessas academias, uma praça para quem for acompanhar a pessoa que está realizando exercícios, proporcionando, assim, a possibilidade de propor, além da promoção da saúde, também o lazer. Essas academias constituem um sistema aberto e livre que permite a todos praticarem atividades físicas de forma gratuita. Observou-se, ainda, que grande parte dos usuários dessas academias são idosos e pessoas que optam por não pagar um espaço particular ou ingressar em academias particulares. Ao buscar compreender as academias ao ar livre e analisar a finalidade dos exercícios físicos para os idosos, percebe-se os grandes benefícios proporcionados por esses espaços de saúde e lazer. As atividades no espaço das academias apresentam como resultados: tirar os idosos da ociosidade, melhorar a qualidade de vida, a autoestima, a socialização, com resultados positivos em questões físicas e, também, psicológicas.

### **Considerações finais**

Percebeu-se a importância das academias ao ar livre para o bem-estar da sociedade, principalmente dos idosos, que não buscam somente a qualidade de vida mediante atividades físicas, mas por meio de ações de socialização. Nesses espaços são possibilitados movimentos naturais e amplos tais como alongamentos e caminhadas simuladas. Entre os aparelhos disponibilizados, alguns trabalham os músculos da coxa e glúteo, a musculatura das costas e bíceps, ombros, musculatura da cintura, força lateral da coluna e alongamento. Este trabalho ressaltou a importância da educação física e das atividades nas academias ao ar livre para os idosos.



# XVIII

## Seminário Internacional de Educação no MERCOSUL

II Mestrado de Tecnologias  
na Educação a Distância  
III Mestrado de Trabalhos  
Científicos do PIBIC  
VI Curso de Práticas Socioculturais  
Interdisciplinares  
VIII Encontro Estadual de  
Formação de Professores



### Referências

MAGALHÃES, C. **Academias ao ar livre são alvos de vândalos em Belém.** Amazônia, Belém, PA, 26 fev. 2012.

NÓBREGA, Antônio Carlos et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 5, n. 6, nov./dez., 1999.

NOGUEIRA, Renato Souza; FERNANDES, Vera Lúcia da Costa. **O Espaço Saúde e Lazer: a academia ao ar livre em questão.** Universidade do Estado do Pará - UEPA, 2013.

RECHIA, S. A política de lazer na cidade: em pauta a análise da gestão dos espaços em distintas realidades e segmentos populacionais, recreação e lazer. In: ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER, 20, 2008, São Paulo. **Anais...** São Paulo: ENAREL, 2008, p. 1-8.