

**Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo**

Fundação Perseu Abramo

Carlos da Consolação TEIXEIRA

**Academias ao Ar Livre Para o Bem da Saúde**

Barra Mansa

2014

# **Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo**

Fundação Perseu Abramo

Carlos da Consolação TEIXEIRA

## **Academias ao Ar Livre Para o Bem da Saúde**

Trabalho de Conclusão de Curso da Escola de Sociologia e Política da Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo para obtenção do título de Especialização em Gestão e Políticas Públicas.

**Orientadora:** Livia Souza Lima

Barra Mansa

2014

0019330 TEIXEIRA, Carlos da Consolação

T 05 Academias ao Ar Livre Para o Bem da Saúde / Carlos da Consolação Teixeira – Barra Mansa, 2014

25 f.

1.Academias ao Ar Livre Para o Bem da Saúde – Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo-FESPSP.

Autor: Carlos da Consolação TEIXEIRA

Banca Examinadora:

Orientadora: Lívia Souza Lima

Assinatura:

---

Data da aprovação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Dedico este trabalho à Júlia Batista de Sousa Tenório, Thiago de Souza e a todos que trilharam juntos nesta jornada, pelo apoio, presença, paciência e sempre com estímulos.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao meu pai Antônio Victor Teixeira (in memória), a minha mãe Maria Aparecida Bernardes Teixeira, a Danielle Nascimento por ter possibilitado a realização deste sonho, a minha esposa Elaine da Costa Santos Teixeira e ao meu filho Gilliard da Costa Santos Teixeira.

“ O grande homem é grande não porque suas particularidades individuais imprimiam uma fisionomia individual aos grandes acontecimentos históricos, mas porque é dotado de particularidades que o tornam o indivíduo mais capaz de servir às grandes necessidades sociais de sua época, surgidas sob a influência de causas gerais e particulares. (...) Nisto reside a sua importância e toda a sua força. Mas esta importância é colossal e esta força é prodigiosa. ”

**G.V. Plekhanov**

## **RESUMO**

O objetivo deste trabalho é aprofundar os conhecimentos sobre as academias ao ar livre, mostrando os resultados e o impacto que elas fazem na vida das pessoas que começaram a praticar os exercícios físicos para melhorar: o auto estima, a boa forma e a saúde corporal. A proposta e os resultados do projeto gratuito, que apesar de parecer simples, consegue fazer a diferença nas regiões que obtiveram os equipamentos, mostram que há a necessidade de se fazer novas instalações em Barra Mansa e em outras regiões do estado do Rio de Janeiro. Além de estimular as pessoas, principalmente, o grupo da terceira idade, a praticar exercícios para a prevenção de possíveis doenças que possam surgir com o tempo ou ajudar no combate de alguma existente, os jovens, que muitas vezes não possuem áreas para a pratica de algum esporte ou lazer e acabam ficando sedentários em casa ao ficar boa parte do tempo jogando vídeo game ou ficando na frente de um computador.

Palavras-chave: saúde, academias ao ar livre, bem estar.

## **ABSTRACT**

The objective of this work is to provide deep knowledge of outdoor gyms, showing the results and the impact they make in the lives of people who began practicing physical exercises to improve: self-esteem, fitness and body health. The proposal and the results of the free project, though it seems simple, can make a difference in the regions that had the equipment, show that there is a need to make new premises in Mansa and other regions of the state of Rio de Janeiro. Besides encouraging people, especially the elderly group, to practice exercises for the prevention of possible diseases that may arise over time or help combat any existing young people, who often do not have areas for practicing some sport or sedentary leisure and end up getting to stay at home most of the time playing video games or getting in front of a computer.

Keywords: health, outdoor gyms, wellness.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Academia ao ar livre.....	14
Equipamentos da academia ao ar livre.....	15
Duas novas academias ao ar livre já estão disponíveis à população.....	16

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>13</b>
	<b>2.1. Problema e questão central de pesquisa.....</b>	<b>13</b>
	<b>2.2. Tipo de Pesquisa.....</b>	<b>13</b>
	<b>2.3. Fontes.....</b>	<b>13</b>
	<b>Barra Mansa tem sete academias ao ar livre.....</b>	<b>13</b>
	<b>Entenda os benefícios e como usar aparelhos de academias ao ar livre.....</b>	<b>14</b>
	<b>Duas novas academias ao ar livre já estão disponíveis à população de Mauá SP.....</b>	<b>16</b>
	<b>O Retrato do Brasil Casa a Casa – Declínio da taxa de fertilidade e crescimento mais lento da população são algumas das principais mudanças apresentadas pelo Censo.....</b>	<b>17</b>
<b>3</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>20</b>
	<b>3.1 Discussão.....</b>	<b>20</b>
<b>4</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>22</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>23</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>
	<b>ABREVIATURAS E SIGLAS.....</b>	<b>25</b>

## **1. INTRODUÇÃO**

O trabalho tem como objetivo apresentar o projeto das academias ao ar livre, possibilitando a discussão, o debate e a reflexão quanto a questão da humanização PNH do acolhimento na área da saúde, tendo como proposta o estímulo a prática de exercícios físicos e a prática esportiva. Elas utilizam áreas públicas que muitas vezes ficaram abandonadas e agora trazem um novo ambiente para as regiões atendidas pelo projeto. Faz-se necessária a pesquisa bibliográfica sobre o assunto, a investigação de experiências reais válidas e a revisão literária dos autores que trataram do tema proposto.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1. Problema e questão central de pesquisa**

Como promover e estimular a prevenção das doenças ligadas ao sedentarismo, aos maus hábitos alimentares e a falta de lazer nas regiões aonde residem as pessoas que não têm acesso às práticas esportivas.

### **2.2. Tipo de Pesquisa**

O estudo consiste em uma pesquisa de campo em que das quais, esses dois estados deram certo, e esse tipo de programa foi desenvolvido dentro da Secretária de Saúde nas unidades da UBS e nos PSF. Com educador físico, pedagogos, nutricionistas e enfermeiro.

### **2.3. Fontes**

O conteúdo do trabalho foi feito com base de notícias em endereços eletrônicos, que tiveram suas datas de publicações entre 2011 e 2013.

### **Barra Mansa tem sete academias ao ar livre**



O município foi o pioneiro em todo o Estado a iniciar as instalações das Academias da Terceira Idade, conhecidas como ATI, no ano passado. Segundo o secretário de Juventude, Esporte e Lazer, João Luiz Cuntin de Rezende, o Jojô, atualmente são sete academias em pleno funcionamento e outras cinco ainda serão implantadas.

- Acredito que dentro de dois meses as outras já possam estar em condições de uso. O que gerou a demora da instalação das outras foi o período de chuva, já que é necessário um bom tempo para a fixação dos equipamentos na base de concreto. Elas são bem aceitas e existe um grande número de pedidos para a instalação de muitas outras, mas é preciso realizar um estudo da área e verificar se é apropriada - disse o secretário.

De acordo com Jojô, que não revelou as outras localidades que receberão as novas academias, é necessário que o local seja próximo a uma praça pública onde tenha ocorrência de sombra. No entanto, o maior problema enfrentado na ATI é sua utilização por jovens que chegam a usar objetos para dar a elas a característica de aparelhos para musculação.

- Elas são exclusivamente para as pessoas da terceira idade, não são para jovens e nem para crianças, que podem acabar se machucando ou estragando aparelhos - afirma.

O horário de maior frequência nas academias é das 7h às 9h30, de segunda a sexta-feira. Nesse período um grupo de quatro profissionais de educação física juntamente com estagiários percorre as ATIs com o objetivo de prestarem orientações aos usuários.

Marlúcio Franco da Rocha é um dos instrutores e contou que dentre as orientações para a utilização dos aparelhos estão incluídas também a boa alimentação e a observação para não fazerem exercícios em jejum, além de solicitarem deles que consultem um médico para que a liberação de exercícios seja atestada.

- Além de toda a orientação o objetivo é despertar nas pessoas o interesse e a importância da atividade física para própria saúde. Muitos relatam que tiveram melhoras consideráveis ao ponto dos médicos poderem diminuir o uso dos remédios. Aqui eles também ampliam o contato social e fazem amizades - contou.

Esse é o caso de Luiz Cezar Martins de Souza, de 59 anos, que frequenta a ATI do Parque da Preguiça, no Centro. Ele contou que sempre fez caminhadas, mas só depois que aliou as caminhadas a atividades físicas é que pode sentir melhoras.

- Antes de começar meu colesterol estava em 222, agora ele já abaixou para 148 e a médica me parabenizou - comemora.

### **Entenda os benefícios e como usar aparelhos de academias ao ar livre**

As academias ao ar livre são ótimas opções para quem quer começar a fazer atividade física, principalmente na terceira idade.



Com a vantagem de ter um ambiente agradável, essas academias têm aparelhos que ajudam a trabalhar a força muscular e a ativar as articulações, como explicaram o médico do esporte Gustavo Magliocca e a fisioterapeuta Laura Proença. No entanto, é importante sempre ter a orientação de um profissional e um acompanhamento na hora de se exercitar.

Uma pesquisa com o grupo de pessoas da Ucrânia, mostra eficiência dos aparelhos utilizados nessas academias ao ar livre. Com movimentos de circo e acrobacias, o grupo faz exercícios intensos e pesados, que usam bastante a força dos braços, ombros e abdômen.

O médico do esporte Gustavo Magliocca explica, no entanto, que para chegar nesse nível, é preciso começar devagar e treinar progressivamente para adquirir cada vez mais preparo físico, até que o corpo consiga realizar movimentos mais ousados.

O preparo físico e o fortalecimento são importantes também como prevenção de dores, principalmente na região dos ombros, como lembrou a fisioterapeuta Laura Proença.

Quem sofre de bursite ou tendinite, por exemplo, pode usar a atividade física como maneira de tratar e evitar a inflamação - porém, na hora da crise, o exercício não é recomendado. A especialista explicou que há um conjunto de articulações que envolve o ombro, chamado de cintura escapular, que precisa funcionar em sincronia para que não ocorram dores ou lesões.

Nas academias ao ar livre, existem aparelhos que ajudam a trabalhar essa cintura escapular e a fortalecer os músculos, como as barras, por exemplo. Já os aparelhos que simulam o transport, ajudam na queima calórica e na ativação das articulações, como mostrou o médico do esporte Gustavo Magliocca. O médico alerta, no entanto, que para quem quer perder peso, é sempre importante associar à atividade física uma dieta equilibrada e planejada.



### **Duas novas academias ao ar livre já estão disponíveis à população de Mauá - SP**

Cada unidade tem oito aparelhos que trabalham todos os grupos musculares.

Foi inaugurada na manhã desta segunda-feira (14/5) a Academia ao Ar Livre localizada

junto ao ginásio poliesportivo no Parque das Américas, na rua La Paz, 51.

A Vila Vitória também recebeu os oito equipamentos que trarão mais saúde para os moradores do bairro. Os aparelhos têm capacidade para atender até 17 pessoas. Neles, abdômen, ombros, braços, pernas e coxas são trabalhados.

O encanador Ednilson Soares de Souza, de 38 anos, aprovou a instalação da academia. Ansioso, ele mal pôde esperar pela inauguração e está se exercitando no local desde a semana passada. “Gosto muito de fazer atividades físicas”, disse o morador do Parque das Américas, que já fazia alguns exercícios no ginásio do bairro, mesmo com garoa e clima frio da manhã de hoje.

As amigas Simone Virgulino, de 28 anos, Elizângela Carvalho Santos, 29, e Valda Sales de Castro, 35, já sentem melhora na saúde com as atividades físicas realizadas diariamente na academia do bairro. “Agora a gente faz caminhada, os exercícios aqui e finaliza com uma corrida”, afirma Simone, que diz que o seu abdômen já está mais definido. “A gente faz o possível para manter a forma”, continua.

Mais disposta, Valda diz que até levantar cedo para se exercitar não é um problema, já que além da academia, ela tem a companhia das amigas. “Estou mais flexível, mais forte. Até o cérebro está melhor”, afirma a moradora do Jardim Zaíra.

O prefeito Oswaldo Dias, o secretário de Serviços Urbanos, Severino Manoel da Silva, o secretário de Saúde, Paulo Eugenio Pereira, a secretária de Assistência Social, Celma Maria de Oliveira Dias, e outras autoridades participaram das inaugurações das novas academias e da visita ao Jardim Zaíra.

## **O Retrato do Brasil Casa a Casa – Declínio da taxa de fertilidade e crescimento mais lento da população são algumas das principais mudanças apresentadas pelo Censo.**

O Brasil tem a quinta maior população do mundo, mas seu ritmo de crescimento vem se desacelerando fortemente nas últimas quatro décadas. O país apresenta visível evolução em quesitos como educação, saneamento básico e expectativa de vida, mas ainda continua injusto e com grande concentração de riqueza.

Esses são alguns dos grandes traços que surgem do Censo de 2010, cujos resultados foram divulgados em parte, e continuarão sendo no decorrer de 2012.

Com data de referência em 1º de agosto de 2010, o censo contou uma população de 190.755.799 pessoas – menor apenas que a da China, da Índia, dos Estados Unidos e da Indonésia, nessa ordem. Em relação ao último censo, de 2000, a população brasileira cresceu 12,3%, o que corresponde a uma expansão de 1,17% ao ano, a menor taxa já observada pelas contagens do IBGE.

### **QUEDA DA FERTILIDADE**

A principal razão para a desaceleração do crescimento da população é o declínio da taxa de fertilidade entre as brasileiras. Na última década, o número médio de filhos por mulher foi de 1,86, taxa bem inferior à média da década anterior, que era de 2,38 filhos. Para ter uma ideia, na década de 1960, a média de fertilidade era de 6,3 filhos por brasileira.

O padrão de fecundidade também se modificou entre os censos de 2000 e 2010. Os levantamentos anteriores registravam maior concentração da fecundidade entre as mulheres mais jovens, o que motivou uma preocupação geral com a questão da gravidez na adolescência. Os números do último censo revelam que, atualmente, as mulheres estão tendo filhos mais tarde. Comparando os dados dos dois últimos censos, os grupos de 15 a 19 anos e de 20 a 24 anos de idade, que concentravam, respectivamente, 18,8% e 29,3% das mulheres grávidas no país, passaram a concentrar 17,7% e 27%. Na outra ponta, os grupos de idade acima de 30 anos passaram de 27,6% para 31,3%. Em média, as brasileiras estão tendo filhos mais velhas em relação a uma década atrás.

A queda da taxa de fecundidade, juntamente com o aumento da expectativa de vida, aponta para importantes modificações na estrutura etária da população brasileira, com implicações econômicas e também nos gastos públicos com educação, saúde e previdência social. Se compararmos a distribuição da população por faixa de idade nas últimas décadas, é possível constatar um progressivo envelhecimento da população do país.

A participação relativa da população com 65 anos ou mais subiu de 4,8% em 1991 para 5,9% em 2000 e, finalmente, para 7,4% em 2010. O principal motivo para isso é o aumento da longevidade do brasileiro. A expectativa de vida de uma criança nascida em 2010 era de 73 anos e meio, três anos a mais do que era em 2000. As mulheres têm expectativa de vida maior que os homens: em média, sete anos e sete meses a mais, já que para elas é de 77, 3 anos e, para eles, de 69,7.

## **CRESCER A RENDA**

Os resultados do Censo de 2010 mostram uma tendência de redução da concentração de renda no Brasil, embora a desigualdade ainda seja bastante acentuada. A média nacional de rendimento domiciliar per capita (ou seja, a renda total de cada domicílio dividida pelo número de moradores, incluindo as crianças) era de 668 reais em 2010.

Cerca de 32% dos brasileiros tinham renda menor do que 255 reais, e 60% da população, menor do que 510 reais, salário mínimo vigente na data de referência do censo. Uma mostra da concentração de renda no Brasil: a parcela dos 10% mais ricos fica com 42,5 do total da renda nacional, enquanto os 10% mais pobres detêm apenas 1,2% do total.

## **BRASILEIROS VIVEM MELHOR**

A proporção de domicílios com condições sanitárias adequadas aumentou, mas essa questão continua registrando uma das principais carências nacionais. Se considerarmos apenas o acesso a saneamento adequado, a proporção de domicílios ligados à rede geral de esgoto ou fossa séptica subiu de 62,2% em 2000 para 67,1% em 2010.

Hoje, 82,9% dos domicílios brasileiros são atendidos por rede geral de abastecimento de água. Na área urbana, o percentual passou de 89,8% em 2000 para 91,9% em 2010; na zona rural, a oferta de água tratada subiu de 18,1% para 27,8%. O aumento proporcional foi, portanto, mais acelerado nas áreas rurais do que nas urbanas – o que ajuda a entender a significativa melhoria nos índices de mortalidade infantil no Brasil, já que muitos recém-nascidos morrem por causa de água contaminada.

Outro componente essencial de saúde pública que avançou foi a coleta de lixo: entre 2000 e 2010, cresceu de 79% para 87,4% em todo o Brasil. Nas cinco regiões, o serviço de coleta de lixo já se encontra presente em mais de 90% dos domicílios nas áreas urbanas. Nas áreas rurais, a coleta é pequena: 26%. A mais extensa cobertura de serviços é a oferta de energia elétrica (97,8%), que chega a 99,1% dos domicílios urbanos e a 89,7% nas áreas rurais.

### **3. RESULTADOS**

O programa foi concebido como ação de promoção a saúde, visando a instrumentalizar a comunidade, sobretudo as pessoas pertencentes a classes sociais menos favorecidas, para a prática regular de atividades físicas, estimulando-se a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

O programa “Academia da Cidade” é uma estratégia da política de promoção da saúde, com ênfase na atividade física, lazer e alimentação saudável, desenvolvida em espaços públicos de lazer construídos ou requalificados para tal finalidade, geralmente desenvolvida pela Secretaria Municipal da Saúde. Os equipamentos utilizados, conforme é possível verificar no “ANEXO A” deste trabalho (APPP), simulam a prática de alguns esportes, como o esqui e o surf.

Dentre os principais objetivos do “Academia da Cidade” estão:

- Estimular e orientar os cidadãos quanto aos cuidados individuais e coletivos com a saúde;
- Aumentar o nível de atividade física da população;
- Potencializar o uso dos espaços públicos de lazer e equipamentos de saúde com atividades físicas e de lazer;
- Valorizar e fortalecer a cultura e as tradições locais e regionais;
- Promover a inclusão social.

#### **3.1. Discussão**

O projeto das academias ao ar livre, está se expandindo por várias cidades do Brasil, mesmo de uma forma considerada lenta. Apesar de ser vantajoso, conforme os resultados e as teorias obtidas anteriormente, sabemos a importância dos investimentos, a manutenção dos equipamentos pela população e autoridades, acompanhamento das pessoas nas atividades físicas, estimular o uso dos equipamentos para as pessoas que não tem informações do o projeto e realizar campanhas mostrando o bem que a prática dos exercícios faz na vida das pessoas.

Na cidade de Barra Mansa, no estado do Rio de Janeiro, foram implantadas sete academias ao ar livre espalhadas pela cidade. Mas pelo que podemos observar em comentários em publicações pela internet e exigências da população local, é muito pouco esse número de academias.

Já foi encaminhado aos vereadores, um pedido para a construção de pelo menos duas academias em locais que ainda não tem o projeto e as pessoas sentiram a necessidade da prática de exercícios para o bem da saúde.

#### **4. CONCLUSÃO**

Após a busca por informações, conteúdos e resultados sobre o tema das academias ao ar livre, ao meu ver, se faz necessária por termos uma realidade populacional cada vez mais envelhecida, conforme demonstra os dados obtidos pelo último Censo realizado em nosso país em 2010.

Nele, podemos constatar que a queda da fertilidade é uma realidade brasileira e a queda da fecundidade associada ao aumento da expectativa de vida nos demonstra que novas políticas sociais deverão ser elaboradas para atender um quadro novo na realidade brasileira.

Apesar de ainda sermos um país desigual, injusto e sem grande concentração de riquezas, os brasileiros tem vivido melhor graças a política econômica e social desenvolvida pelo governo brasileiro na última década, pelo ex-Presidente Lula e pelo governo da Presidente Dilma Rousseff.

Nas academias populares, por utilizar áreas públicas, os equipamentos trazem um novo ambiente para as regiões atendidas pelo projeto, deixando os locais mais atrativos e atraindo o público de todas as idades para a prática esportiva.

## ANEXOS

### ANEXO A - Modelo de academia ao ar livre



## REFERÊNCIAS

Diário do Vale:

<<http://diariodovale.sili.com.br/noticias/0,37114,Barra%20Mansa%20tem%20sete%20academias%20ao%20ar%20livre.html#ixzz31fEmTVkg>>. Acesso em: 13 mai. 14.

Portal da Educação Física:

<<http://www.educacaofisica.com.br/index.php/fitness/canais-fitness/musculacao/27119-entenda-os-beneficios-e-como-usar-aparelhos-de-academias-ao-ar-livre>>. Acesso em: 13 mai. 14

Prefeitura Municipal de Mauá:

<<http://www.maua.sp.gov.br/Not.aspx?NoticiaID=1706>>. Acesso em: 19 mai. 14.

Almanaque Abril

<<http://geopraxis.files.wordpress.com/2014/02/o-retrato-do-brasil-casa-a-casa.pdf>>. Acesso em: 20 mai 14.

Associação Paranaense dos Portadores de Parkinsonismo:

<<http://www.appp.com.br/blog/academias-ao-ar-livre-em-curitiba/1121/>>. Acesso em: 14 mai. 14.

## **ABREVIATURAS E SIGLAS**

APP (Associação Paranaense dos Portadores de Parkinsonismo)

ATI - Academias da Terceira Idade

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

PNH – Programa Nacional de Humanização

PSF – Posto de Saúde da Família

RJ – Rio de Janeiro

SP – São Paulo

TRANSPORT - É caracterizado como um aparelho aeróbico

UBS – Unidade Básica de Saúde