

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS AO AR LIVRE PARA PESSOAS NA TERCEIRA IDADE PARTICIPANTES DO PROJETO SAÚDE, BOMBEIROS E SOCIEDADE (PSBS) DE CRATO/CE.

José André Matos Leal (1); Jayanne Pereira Souza
(2); Maria de Fatima Oliveira Santos (3); Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra (4)

UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI – URCA, E-MAIL: am079634@gmail.com

Resumo: A Musculação para as pessoas na terceira idade tem se tornado uma das atividades mais indicadas pelos profissionais de saúde, pois os benefícios para uma vida mais saudável com a prática dessa atividade têm ajudado a melhorar a autoestima de muitos idosos, que buscam cada vez mais viver com qualidade. No Brasil, estratégias têm sido desenvolvidas com foco no estímulo a prática de atividade física, para o combate ao sedentarismo. Dentre elas pode-se citar a criação de academias públicas, principalmente aquelas de livre acesso. Localizadas em parques e praças elas atestam o incentivo ao uso do espaço público para a prática de atividade física, principalmente para os indivíduos da terceira idade. Esses espaços têm seu alicerce na mudança de hábitos e a sua utilização parece ocorrer por questões ligadas ao estilo de vida ativo. Neste estudo, propôs-se como objetivo compreender os benefícios da musculação em Academias ao Ar Livre em um grupo de pessoas da terceira idade participantes do Projeto Saúde, Bombeiros e Sociedade (PSBS) da cidade de Crato/CE. Será mostrado a importância da musculação na transformação dessas pessoas evidenciando benefícios positivos na eliminação de várias doenças, mas também respeitando as dificuldades individuais para que essa prática seja feita de forma prazerosa. Há também a necessidade de mostrar para todos que a musculação pode e deve ser praticada na terceira idade, pois essa pratica não serve apenas para gerar músculos, na realidade a musculação foi criada como um meio de facilitar a vida das pessoas.

Palavras-chave: Musculação; Idoso; Academias Públicas; Qualidade de Vida.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como estudo os benefícios da musculação na terceira idade, onde se observa uma crescente participação dessa faixa etária em busca da longevidade com mais saúde, ponto principal para os idosos, pois com o avanço da velhice os problemas relacionados à saúde são constantes e é comum a parte corporal ser uma das mais atingidas. As atividades musculares vêm mostrando que podem sim transformar com conforto e segurança o dia a dia dessa população que cresce cada vez mais e futuramente será a maior em nosso país.

A teoria de que a prática da musculação é utilizada somente por pessoas jovens, é vista de forma errônea. Hoje pesquisas mostram que idosos podem e devem fazer exercícios de musculação, porque além de melhorar o

condicionamento físico, evita outros tipos de sofrimentos como: quedas, tonturas, dores nas articulações, entre outras, proporcionando melhorias funcionais consideradas para um estilo de vida saudável.

Para o encorajamento da manutenção de um estilo de vida ativo durante a velhice, o praticante de exercício regular pode contar com um aumento de contatos sociais, melhora da saúde física e emocional, um risco reduzido de doenças crônicas e a manutenção de suas funções. Esses ganhos não somente melhoram a saúde do idoso, mas (pela redução da necessidade de cuidados médicos e apoio institucional) também faz muito para conter os custos sociais de uma sociedade em envelhecimento (SHEPHARD, 2003, p. 27).

Sabe-se que a velhice é um fenômeno biológico inevitável, mas não precisa, necessariamente, ser acompanhado da decrepitude, existem meios e maneiras de aproveitar a vida e torná-la diferente porque nem tudo é uma dádiva do destino, é preciso empenhar-se á fundo na conquista de uma produtividade saudável. É o aumento da força, da massa óssea, diminuição das dores que são constantes nessa idade e prevenção de doenças como a osteoporose, são outros dos muitos motivos para o idoso querer praticar atividades de musculação, até porque o processo de envelhecimento do corpo humano é fato e com ele uma série de mudanças que provocam alterações na estrutura corporal tornando difícil manter as atividades que antes eram normais e rotineiras.

Sobre o envelhecimento Matsudo et al. (2001) conceitua como um processo fisiológico que não necessariamente corre paralelo à idade cronológica, apresentando considerável variação individual, posto que envelhecer faz parte do processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano e, ao contrário do que a sociedade pensa, o envelhecimento está associado não somente a fatores negativos, mas também a uma série de aspectos positivos que enriquecem a vida do indivíduo em diversas áreas. Dessa forma, o idoso não pode ser mais visto como um ser que não tem mais nada a oferecer, ou associado à imagem de doença, incapacidade e dependência.

Atualmente mais importante do que envelhecer com tranquilidade, é integrar-se nas mudanças do mundo. É muito importante para as pessoas da terceira idade, mostrar que é preciso mudar essa ideia de que envelhecimento torna as pessoas, necessariamente, limitadas em seus movimentos e dependentes dos outros até para fazer tarefas mais simples.

A chegada nessa fase da vida tem levado grande número de pessoas ao sedentarismo e contrapartida a chamada imobilidade, gerando a insegurança. A prática de uma atividade

física deve ser dirigida para quebrar o ciclo vicioso do envelhecimento, melhorando sua condição muscular e diminuindo os efeitos do sedentarismo.

Muitos estudos tem-se dedicado a comprovação que umas das atividades físicas mais benéficas para os idosos é a prática da musculação, pois entre muitos ganhos está a força muscular que estimula o aumento da massa óssea e este efeito é observado quando os ossos se comprimem para realizar os movimentos o que conseqüentemente melhora a pressão arterial e melhor ainda por que as pessoas não precisam ter aptidões físicas para praticar musculação e nem é necessária à exposição física, o que em alguns casos deixa o idoso em posição desconfortável.

Para Viana (2002), a musculação é um meio, de preparação física, utilizado para o desenvolvimento das qualidades físicas relacionadas com as estruturas musculares. Além disso, é também o conjunto dos processos e meios que levam ao aumento e ao aperfeiçoamento da força muscular, associada ou não a outra qualidade física.

As práticas de exercícios de musculação em idosos são bastante eficazes, pois dentre seus benefícios estão à diminuição da sarcopenia (redução da função da musculatura esquelética) e o melhoramento da marcha, diminuindo o risco de quedas e uma maior eficácia na prática de atividades cotidianas (MAZO et al., 2012).

Acredita-se que para melhorar a qualidade de vida, e alcançar a longevidade saudável é necessária uma boa prescrição de exercícios que devem ser individualizados, principalmente se a escolhida for à musculação, pois viver muito não é sorte, é determinação e perseverança.

Atualmente, podemos notar que a grande maioria da população dedica ou dispõe de pouco tempo para cuidar da sua saúde e do seu lazer. Apesar da crescente preocupação com a saúde e a qualidade de vida, nos últimos anos, percebemos que as pessoas estão sempre muito ocupadas com empregos, estudos, tarefas domésticas, entre outras atividades, isso faz com que os indivíduos optem por uma atividade de lazer mais acessível e próximo de suas residências, como é o caso das academias ao ar livre.

O projeto Academia ao Ar Livre vem trazendo a ideia de levar aos indivíduos sedentários, ou que nunca praticaram nenhuma atividade física a poderem praticar exercícios diariamente, agregando o lazer a prática de atividades físicas e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

A academia ao ar livre é percebida como uma iniciativa boa é um ambiente agradável que trouxe benefícios e promove a distração, a convivência e o lazer. A interação social é um importante fator para contribuir com o fortalecimento

do sentimento de cooperação principalmente em grupos que pretendem alcançar objetivos mútuos (SOUZA et al., 2014). Evidencia-se que, principalmente, entre os idosos (grupo predominante no espaço estudado) a academia ao ar livre pode proporcionar um sentimento de pertencimento, uma vez que ali as pessoas podem se expressar, ouvir e ser ouvidas, cooperar e superar desafios (RIGO; TEIXEIRA, 2005). Contudo, a socialização não deve ser considerada unicamente como uma forma de garantir a adesão dos participantes à atividade física (LOVISOLO, 2009).

As implantações das academias ao ar livre, em praças e em determinados pontos da cidade, vêm ganhando cada vez mais importância e contribuindo para um melhor acesso da população ao lazer. Segundo Marcellino (1996), em sua obra intitulada “Estudos do lazer”, o espaço de lazer de grande parte da população é dentro de suas residências em frente à televisão, o que mudou para várias pessoas, após receberem um espaço para a prática de atividades físicas gratuitas próximas a suas casas.

As atividades físicas nas academias trazem diversos benefícios à saúde de seus usuários favorecendo o trabalho cardiovascular, a coordenação motora e o equilíbrio, que são capacidades motoras importantes, principalmente para os indivíduos da terceira idade, que é o público que mais frequenta as academias ao ar livre e que vem cada vez mais buscando seu espaço nesses locais. As academias passaram a ser o meio mais eficaz de se promover a atividade física que falta na vida diária do ser humano. Entretanto, não são todas as pessoas que podem pagar para utilizar uma academia particular, passando a usufruir dos benefícios nas academias públicas.

Ao observar esses locais pode despertar certa curiosidade: como a academia ao ar livre pode se tornar um espaço de saúde e lazer para os benefícios da qualidade de vida dos idosos? Como os frequentadores desses espaços utilizam os equipamentos? Existe alguma orientação profissional antes de começarem suas atividades? A partir dessas e outras inquietações, surgiu à ideia de se aprofundar sobre o assunto e analisar estes espaços.

O objetivo geral deste estudo foi compreender os benefícios da musculação em Academias ao Ar Livre em um grupo de pessoas da terceira idade participantes do Projeto Saúde, Bombeiros e Sociedade (PSBS) da cidade de Crato/CE e como objetivos específicos: 1) identificar o perfil dos idosos do grupo PSBS; 2) ampliar os conhecimentos teóricos acerca dos benefícios e da importância da musculação na terceira idade; e 3) identificar as mudanças ocorridas na vida dos idosos após a utilização de espaços destinados à prática de atividade física ativa nos passeios públicos.

2. METODOLOGIA

2.1. Característica da pesquisa

O presente estudo tem caráter descritivo exploratório, através de coleta de dados com recursos de questionários e formulários, método esse muito utilizado em pesquisas de levantamento. O questionário da pesquisa foi composto de perguntas estruturadas.

2.2. População e amostra

A pesquisa foi constituída por um grupo de vinte e quatro senhoras, sendo que todas fazem parte do Projeto Saúde, Bombeiros e Sociedade (PSBS) de Crato/CE e possuem mais de sessenta anos de idade, sendo onze alunas do núcleo da Vila São Francisco e treze do núcleo do Distrito de Ponta da Serra, ambas as comunidades se localizam na zona rural desta cidade, e todos os participantes apresentam um nível socioeconômico semelhante.

O trabalho de campo permite a aproximação do pesquisador da realidade sobre a qual formulou uma pergunta, mas também estabelecer uma interação com os “atores” que conformam a realidade e, assim, constrói um conhecimento empírico importantíssimo para quem faz pesquisa social. Nesse contexto, os sujeitos/objetos de investigação são construídos teoricamente enquanto componentes do objeto de estudo. (MINAYO, 2010).

Embora haja muitas formas e técnicas de realizar o trabalho de campo, dois são os instrumentos principais desse tipo de trabalho: a observação e a entrevista. Por isso que na pesquisa qualitativa, a interação entre o pesquisador e os sujeitos pesquisados é essencial. Contudo, antes do pesquisador realizar o trabalho de campo, ele deve estar subsidiado de referenciais teóricos e também de aspectos operacionais (MINAYO, 2010, p. 52).

O campo da pesquisa social não é transparente e tanto o pesquisador como os seus interlocutores e observadores interferem no conhecimento da realidade. Por isso, a pesquisa social nunca é neutra (MINAYO, 2010).

Neste estudo apresentamos também algumas informações coletadas sobre o espaço das academias ao ar livre e sobre o Projeto Saúde, Bombeiro e Sociedade (PSBS), a partir das opiniões de educadores físicos que atuam no mesmo e de algumas senhoras participantes que

foram entrevistadas, apresentando os principais tópicos coletados a partir das entrevistas.

Para realizarmos a coleta de dados, efetuamos observações, levamos em consideração a observação do participante e entrevistas semiestruturadas, em que são fixados temas a serem abordados, com perguntas elaboradas no momento da entrevista (MATTOS, ROSSETTO JÚNIOR, BLECHER, 2004). Estas entrevistas foram realizadas com quatro usuárias das academias populares participantes do PSBS; e mais dois educadores físicos que prestam serviço ao mesmo. Para isso foram elaborados dois modelos de entrevistas semiestruturadas, uma a ser realizada com as participantes que utilizam estes espaços e a outra com os educadores que vão ao local para auxiliá-las.

2.3. O Projeto Saúde, Bombeiro e Sociedade

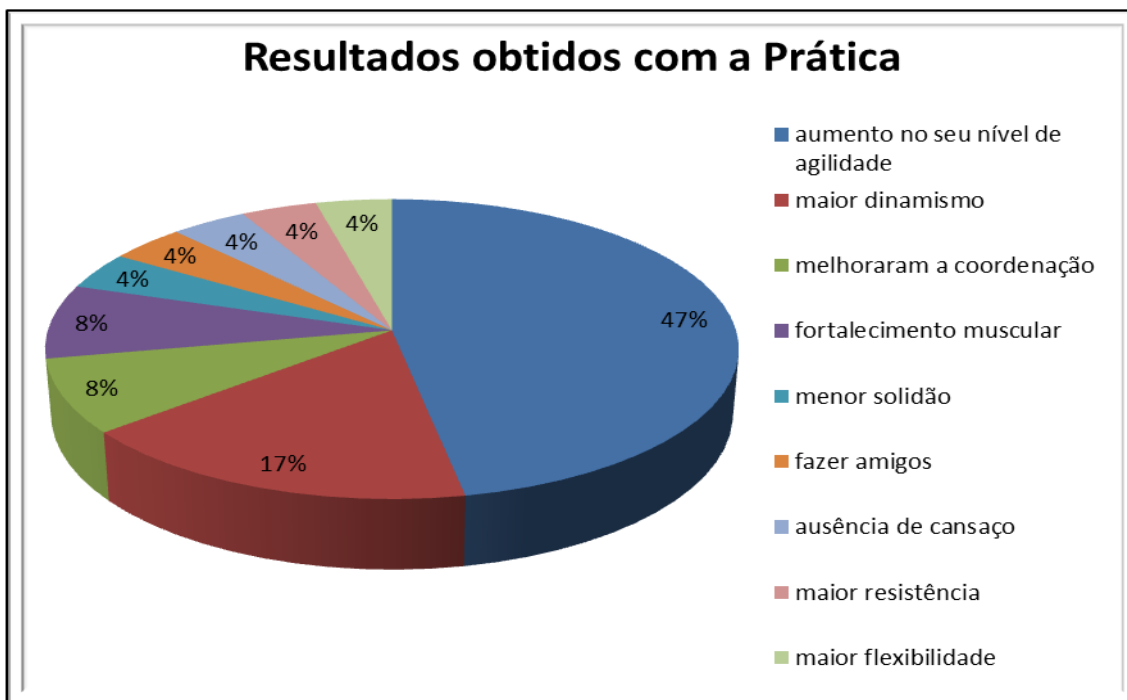
Por muito tempo se buscou implantar uma cultura de atividade física na população mundial visando o bem-estar das pessoas. E fazer atividade física está intimamente ligado ao nosso corpo. Sair para passear com o cachorro, ir à padaria, subir escadas são alguns exemplos de atividade física cotidiana. Outra maneira de se praticar atividade física é através de exercícios orientados.

O profissional capacitado para orientar e supervisionar o exercício é o Educador Físico, oriundo de um curso de nível superior e credenciado no Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e CREF (Conselho Regional de Educação Física). Atualmente, no Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará (CBMCE) existem vários desses profissionais - orientados e supervisionados pelo CREF 5 - que ministram diariamente aulas para a comunidade, especialmente para pessoas da melhor idade. É o Projeto Saúde, Bombeiro e Sociedade (PSBS), criado em 2003, em Fortaleza, no então Grupamento de Busca e Salvamento (GBS) e que hoje está em todos os locais onde há uma unidade do Corpo de Bombeiros.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tentando focar a questão da qualidade de vida da pessoa idosa é que se empreendeu a pesquisa, visando analisar o grau de cultura e motivação relacionada ao exercício físico no qual os resultados alcançados estão expostos a seguir.

GRÁFICO 01: Resultados obtidos com a Prática



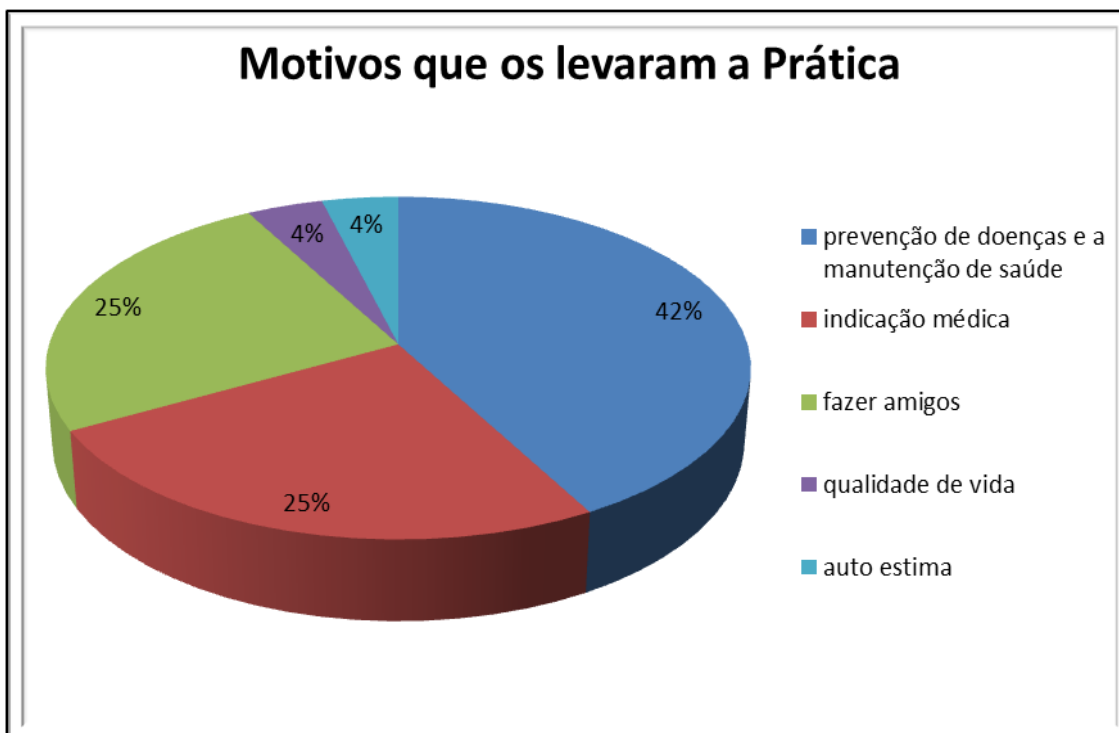
Fonte: autoria própria.

No gráfico 01, nota-se que a maioria das idosas (47%) teve aumento no seu nível de agilidade; 17% apresentaram um maior dinamismo; 8% melhoraram a coordenação; em relação ao fortalecimento muscular 8% obtiveram melhora; em relação aos outros índices como: menor solidão, fazer amigos, ausência de cansaço, maior resistência e maior flexibilidade, todos obtiveram 4%.

Segundo Goncalves, (2003) a função muscular é de grande importância na autonomia do idoso, pois as atividades diárias requerem força muscular. Para tanto, sabe-se que qualidade de vida e viver independente fisicamente, podendo realizar atividades diárias com êxito. O treinamento de força destaca-se como um instrumento de grande valia nesta independência, por aprimorar o aumento de força e massa muscular.

Dessa maneira fica claro que a musculação é de suma importância e de grande contribuição na vida de pessoas na terceira idade, lhe confiando mais saúde, através de uma prática saudável, melhorando sua agilidade, dinamismo, novas amizades, coordenação, redução do cansaço e solidão, aumentando a resistência, a flexibilidade e o fortalecimento muscular.

GRÁFICO 02: Motivos que os levaram a Prática



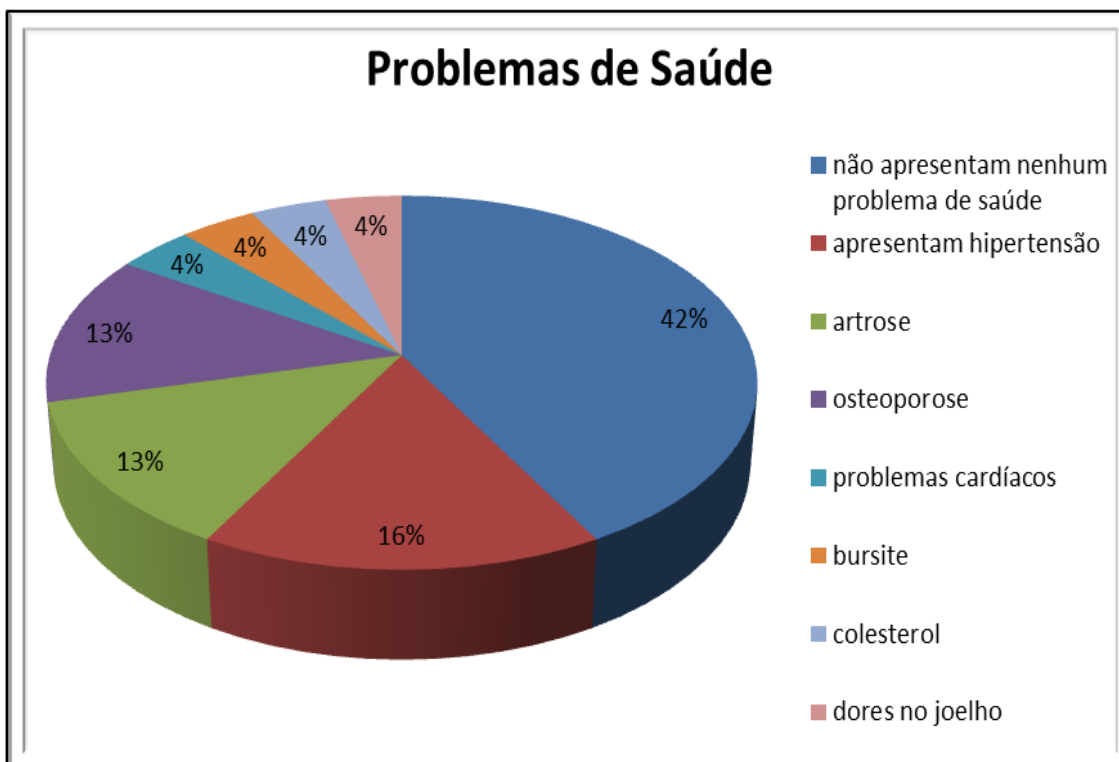
Fonte: autoria própria

No gráfico 02, um dos principais motivos que as idosas afirmam que as levaram a prática da musculação foi a prevenção de doenças e a manutenção de saúde, com 42%; indicação médica e fazer amigos tiveram 25% cada; enquanto que qualidade de vida e auto estima ficaram com 4% cada.

Como relata Cardoso (2012, p. 09-10), “a prática de atividades físicas, esportivas e recreativas é fundamental na vida das pessoas, pois além de ser importante como veículo de educação para a promoção da saúde, constitui uma realização significativa de lazer”. Um estilo de vida mais ativo permite ao idoso manter ou melhorar as suas capacidades funcionais, independência e qualidade de vida.

Diante de tais dados percebe-se que a preocupação com a saúde ou a recuperação está vindo em primeiro lugar, devido estar a importância em buscar qualidade de vida e ao mesmo tempo também a socialização quando nos referimos em fazer amigos.

GRÁFICO 03: Problemas de Saúde



Fonte: autoria própria

No gráfico 03, percebe-se em relação aos problemas de saúde, 42% das idosas entrevistadas afirmaram não apresentar nenhum problema de saúde, porém 16% apresentam hipertensão; 13% artrose; 13% osteoporose; 4% problemas cardíacos; 4% bursite; 4% colesterol e 4% dores no joelho.

Em relação à prevenção de doenças, o treino de força muscular deve ser indicado em casos de aumento do peso corporal, artrite grave, desordens do equilíbrio, ulcerações no pé, amputação, doença pulmonar e baixo limiar para isquemia. Deste modo, a musculação é um treinamento que pode parar ou reverter à perda de massa muscular e proporcionar a manutenção da capacidade funcional e independência (MATSUDO, S.; MATSUDO, V. e BARROS NETO, 2001).

Diante dos dados pode-se ver que uma grande parte das idosas apresenta problemas de saúde, dados esses que podem estar relacionados com a prática de atividades físicas, pois os exercícios físicos como a musculação atuam na prevenção de doenças, principalmente doenças essas que foram alvo da pesquisa aqui apresentada.

4. CONCLUSÃO

Pode-se dizer que os benefícios da musculação para os idosos são incontestáveis, durante o trabalho foram apresentados inúmeros efeitos que a musculação pode vim a trazer para os praticantes de musculação da terceira idade. Estes números de melhoras nesses indivíduos são de grande importância, tanto para os afazeres do dia a dia, como para a melhora na qualidade de vida e envelhecimento. O treinamento de força está cada vez mais sendo indicado e praticado por indivíduos da terceira idade. As pesquisas têm demonstrado que, apesar da perda com a idade, o treinamento pode evitar a perda da massa muscular e até mesmo desenvolvê-la. Mostra-se eficiente na capacidade funcional, na manutenção e, ou melhora na independência e autonomia na terceira idade além de todos os benefícios já citados anteriormente.

Foi possível analisar neste estudo que, as academias ao ar livre representam um espaço muito importante para a população, pois vem contribuindo para o desenvolvimento do lazer e bem-estar dos usuários, principalmente na terceira idade.

A partir deste estudo foi possível verificar os benefícios que os presentes espaços proporcionam para os usuários, principalmente os mais idosos, como a prática de musculação em Academias ao Ar Livre melhorou o modo de vida de um grupo de pessoas da terceira idade participantes do Projeto Saúde, Bombeiros e Sociedade (PSBS) da cidade de Crato/CE.

Com a pesquisa de campo, ampliaram-se os conhecimentos teóricos e empíricos acerca da convivência grupal e da participação dos idosos em atividades físicas, com vistas a uma melhor qualidade de vida na terceira idade.

Através deste estudo pôde-se verificar também a contribuição e a importância da convivência grupal durante a prática das atividades musculares como facilitadoras de melhoria na qualidade de vida dos idosos, de forma a proporcionar mais disposição física para realizar atividades do dia-a-dia e veem em sua prática uma oportunidade em fazer amizades diferentes. O idoso nesse estudo foi analisado sob a ótica da vontade de viver digna e saudavelmente, tendo como referência os motivos que o levaram a sair do sedentarismo para uma vida ativa, como uma alternativa de aderir a um programa de exercícios e entender o porquê do hábito saudável de sua permanência.

5. REFERÊNCIAS

CARDOSO, Jubel Raimundo. Atividades físicas para a terceira idade. In: **Revista A Terceira Idade**. São Paulo, SP, v.4, n.4, p. 9-10, jun. 2012.

GONÇALVES, V. **Exercícios de força para idosos.** Maio, 2003.

LOVISOLO, H. R. **A evolução faz sentido. Inclusive na atividade física?.** Sinais Sociais, Rio de Janeiro, n.3, v.9, p. 114-149, 2009.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer:** uma introdução. Campinas, SP: Autores associados, 1996.

MATTOS, M, G; ROSSETTO JÚNIOR, A, J; BLECHER, S. **Teoria e Prática da Metodologia da Pesquisa em Educação Física:** construindo sua monografia, artigo e projeto de ação. São Paulo: Phorte, 2004.

MATSUDO, S. M. M., Matsudo V. K. R., Barros Neto T. L. **Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física.** Rev. Bras. Ciên. e Mov. 2000; 8(4): 21-32. Disponível em: <<http://www.uesb.br/revista/rsc/v1/v1n2a10.pdf>>. Acessado em: 4 de maio de 2018

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física.** Londrina: Midiograf, 2001. Disponível em: <<http://www.uesb.br/revista/rsc/v1/v1n2a10.pdf>>. Acessado em: 19 de março de 2018.

MAZO, G. Z. et al. Aptidão física, exercícios físicos e doenças osteoarticulares em idosos. **Revista Bras. Ativ. Fis. e Saúde** • Pelotas/RS • 17(4):300-306 • Ago/2012. Disponível em: <periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.../1722>. Acessado em: 2 de maio de 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 29. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

RIGO, M. L. N. R.; TEIXEIRA, D. C. Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar de idosas que residem sozinhas e acompanhadas. **Revista Unopar Científica Ciências Biológicas e da Saúde.** Londrina, v. 7, n. 1, p. 13-20, out. 2005.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SILVA, A. M. Corpo e diversidade cultural. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**. Campinas, v. 23, n. 1, p. 27, set. 2001.

SOUZA, R. A.; COSTA, G. D.; YAMASHITA, C. H. et al. Funcionalidade familiar de idosos com sintomas depressivos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. São Paulo, v. 48, n. 3, p. 469-76, 2014.

VIANA, J. M. **Musculação**: Conceitos. 2002. Disponível em:

<http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_print.asp?cod_noticia=670>. Acessado em: 26 de fevereiro de 2018.