

---

## Academias da terceira idade: saúde física e mental Academies of the third age: physical and mental health

---

MARIA APARECIDA MENDES DE OLIVEIRA<sup>1</sup>  
EDMARA GONZAGA JHON<sup>1</sup>  
VITOR HUGO ENUMO DE SOUZA<sup>2</sup>

**RESUMO:** Este artigo tem como intuito fazer uma breve revisão sobre as Academias da Terceira Idade, projeto pioneiro no Brasil, onde o município de Maringá foi o primeiro a implantá-las. Essas academias, localizadas ao ar livre, consistem em uma série de equipamentos ergonômicos, os quais, com o monitoramento de profissionais da saúde, possibilitam a prática de exercícios de alongamentos, relaxamentos, flexibilidade e agilidade. Entre as pessoas acima de 60 anos, já se constatou a diminuição de consultas e solicitações de anti-inflamatórios nos postos de saúde onde foram implantados estes aparelhos.

**Palavras-chave:** ATI. Terceira idade. Saúde. Exercício físico.

**ABSTRACT:** This article intends to make a brief review on the “Third Age Academies”, a pioneering project in Brazil, where the city of Maringá was the first to introduce them. These academies, located out of doors, consist of an ergonomic equipment series, which, with the assistance of health professionals, makes possible the practice of exercises of elongation, relaxing, flexibility and agility. Among people above 60 years of age, it was already evidenced the reduction of appointments and requests of anti-inflammatory medications in health stations where these devices had been introduced.

**Key-words:** ATI. Third age. Health. Physical exercise.

---

<sup>1</sup>Acadêmicas do curso de Educação Física Faculdade Ingá – UNINGÁ.

<sup>2</sup>Professor Mestre da Faculdade Ingá – UNINGÁ – Av. Colombo, 9727, Km 130, Cep 87070-810, Maringá-PR, e-mail: enumo\_bio@ig.com.br

## INTRODUÇÃO

As academias da terceira idade (ATI) começaram ser implantadas em Maringá (PR) no mês de abril do ano de 2006. Elas fazem parte do Programa Maringá Saudável, que tem como foco a priorização das ações de prevenção e promoção da saúde (UTSUNOMIYA, 2007). O modelo usado foi das ATIs existentes em Pequim na China, desde 1996. Conforme Oliveira (2007), este projeto é inédito no Brasil, sendo Maringá, a cidade pioneira desta idéia. Esta surgiu após a divulgação de uma reportagem de telejornal, onde se mostrou os resultados positivos que trouxeram as academias montadas ao ar livre em Pequim, em locais de grande concentração de pessoas (LOPES, 2006).

## DESENVOLVIMENTO

As academias da terceira idade apresentam grande praticidade, pois são instaladas ao ar livre, facilitando assim o acesso dos usuários.

A China, onde surgiu a ATI, mas precisamente em Pequim, conta com cerca de 2,5 milhões de adeptos (FITNESS BUSINESS, 2006). Em Maringá, nas 14 academias montadas em parques, praças e ao lado de unidades de saúde municipais, a frequência gira em torno de 100 usuários por dia, em cada unidade fixa.

O modelo chinês conta com 10 aparelhos diferenciados para cada academia, que possibilitam a prática de exercícios de alongamentos, relaxamentos, flexibilidade e agilidade. (ASSESSORIA DE IMPRENSA DA PREFEITURA DE MARINGÁ, 2007).

A prática de uma hora diária de exercícios físicos, três vezes por semana, ajuda na prevenção do infarto, derrame, depressão e retarda a osteoporose, além de aumentar a sensação de bem-estar, melhoria da auto-estima e, até mesmo, um incentivo para a reeducação alimentar (SOBRINHO, 2007).

No município de Maringá, as ATIS são realizadas em parcerias com UNIMED, Santa Rita Saúde, TCCC, CR Almeida; Secretarias da Saúde, Esportes, Desenvolvimento Urbano e Planejamento e a de Serviços Públicos; Instituições de ensino de nível superior: UNINGÁ, PUC/PR, e CESUMAR (PALÁCIOS; SAPATA, 2006).

O tamanho dos equipamentos usados pelos chineses teve que ser recalculados para o tamanho dos brasileiros, já que estes são mais altos

(ZIOBER, 2007). O custo aproximado de cada unidade da Academia da Terceira Idade em Maringá é de 22 mil reais (UTSUNOMIYA, 2007). A Prefeitura visa chegar ao número de 30 ATIs, em Maringá até o ano de 2008 (BATISTA, 2007).

Os aparelhos funcionam com a força do praticante que conta com o acompanhamento, em alguns horários específicos, de profissionais do município, que são das áreas de Educação Física, Fisioterapia, Enfermagem e Geriatria, os quais orientam como utilizar corretamente os equipamentos (ASSESSORIA DE IMPRENSA DA PREFEITURA DE MARINGÁ, 2007). Atualmente há 16 monitores (estagiários de Instituições de Ensino Superior), divididos em dois turnos, de três horas por dia (UTSUNOMIYA, 2007).

Em entrevistas feitas a usuários das ATIs, os elogios são muitos, demonstrando alto grau de satisfação. A Prefeitura relata que os atendimentos nas unidades de saúde a portadores de hipertensão e doenças semelhantes tem diminuído, sendo que a qualidade de vida dos usuários da terceira idade tem melhorado consideravelmente. Segundo entrevista realizada com 102 usuários da ATI Parigot de Souza, em julho de 2006, 56% apresentavam pressão alta e 27%, dores nas costas. Quando questionados sobre o que mudou em sua vida com a prática de exercícios na ATI, 63,6% responderam uma melhora na disposição, 28,4% diminuição de dores, aproximadamente 20% uma ampliação do círculo social, 18,2% alegaram perda de peso e, 13,6%, controle da PA (pressão arterial) (PALÁCIOS; SAPATA, 2006).

Autoridades de todo o Brasil têm vindo à Maringá averiguar como são implantadas as academias da terceira idade e tem acompanhado os benefícios que estas trouxeram à população. Assim, após este projeto ter tido um resultado positivo em Maringá, várias cidades do país, já implantaram ATIs, um exemplo é a cidade de Campo Mourão, no Estado do Paraná. A Prefeitura de Maringá conta com o apoio de empresários que fazem a doação dos aparelhos, contribuindo com a melhoria da saúde da população que fazem uso das academias (LOPES, 2007).

Pensando na maior comodidade dos moradores de bairros que ainda não possuem ATIs, foi montada uma unidade móvel, em cima de um chassi de ônibus adaptado, a qual possui 15 aparelhos e percorre a cidade, estimulando a prática de atividades físicas entre as pessoas da terceira idade (LAU, 2007).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo Sobrinho (2007), médico atendente no posto de saúde do Jardim Quebec, é cedo para dimensionar os benefícios após a implantação da ATI neste bairro, porém ressaltou que a melhora na qualidade de vida dos usuários é evidente.

Com a implantação do Projeto ATI, entre as pessoas acima de 60 anos, já constatou-se a diminuição de 27% de consultas e solicitações de anti-inflamatórios nos Postos de Saúde onde foram implantados os aparelhos (Secretaria Municipal de Saúde de Maringá, 2007).

Há em Maringá projetos para melhorias nas academias da terceira idade. A Prefeitura planeja um investimento em profissionais para que acompanhe os usuários de uma forma mais adequada, pois por haver deficiências neste acompanhamento, alguns acidentes já aconteceram; como o caso de uma usuária que não se sentiu bem enquanto praticava os exercícios, caiu, machucou e foi socorrida por pessoas que ali estavam; sendo levada a um hospital (ASSESSORIA DE IMPRENSA PREFEITURA DE MARINGÁ, 2007).

Além do perigo que cerca os usuários da terceira idade, temos também o problema de crianças que, pela facilidade de acesso aos equipamentos (estes são instalados ao ar livre, não possuem cercas, portões e horários que não há monitoramento profissional), brincam, correndo risco de caírem, machucarem e até sofrer lesões musculares e ósseas por falta do conhecimento das implicações do uso de aparelhos para exercícios impróprios para criança.

Apesar das complicações acima, as quais já estão sendo estudados meios para solucioná-las, os benefícios para quem faz uso contínuo das ATIs, são evidentes: renovam a disposição, a auto-estima e descontração, além dos benefícios à saúde.

## REFERÊNCIAS

ASSESSORIA DE IMPRENSA P.M.M. **Prefeito recebe Senador Osmar Dias.** Disponível em: <<http://www.bs2.com.br/?action=prefeitura&id=1934>> Acesso em 23 de maio de 2007.

ASSESSORIA DE IMPRENSA P.M.M. **ATI do Parque Avenida será inaugurada no domingo.** Disponível em: <<http://www.papelariapapirus.com.br/?action=prefeitura&id=1864>> Acesso em 02 de junho de 2007.

- BATISTA, G. **ATIs não tem instrutores suficientes.** Disponível em: <<http://www.cotidianoempauta.blogspot.com/2007/03/atis-no-tm-instrutores-suficientes.html>> Acesso em 01 de agosto de 2007.
- FITNESS BUSINESS. **Ação ao ar livre para terceira idade.** Disponível em: <[http://www.fitnessbrasil.com.br/novo\\_site/pdf/edicao28\\_port.pdf](http://www.fitnessbrasil.com.br/novo_site/pdf/edicao28_port.pdf)> Acesso em 23 de maio de 2007.
- LAU, L. **Grupo da terceira idade visita ATI móvel na Expoingá.** Disponível em: <[http://www.maringa.pr.gov.br/visualiza\\_noticia\\_destaque.php?cod\\_artigo=3915](http://www.maringa.pr.gov.br/visualiza_noticia_destaque.php?cod_artigo=3915)> Acesso em 27 de julho de 2007.
- LOPES, R. **Academia da Terceira Idade é tema de Feira de Ciências.** Disponível em: <[http://www.maringa.pr.gov.br/visualiza\\_noticia\\_destaque.php?cod\\_artigo=368](http://www.maringa.pr.gov.br/visualiza_noticia_destaque.php?cod_artigo=368)> Acesso em 01 de agosto de 2007.
- OLIVEIRA, J. Maringá saudável com mais academias. **Paraná ilustrado.** Maringá, p.9, 2007.
- PALÁCIOS, A.R.O.P.; SAPATA, M.P.M. **Secretaria de Saúde. Prefeitura do Município de Maringá.** Disponível em: <<http://www.conasems.org.br/files/dia27/OfIntegralidadeMaringaMariadaPenha.pdf>> Acesso em 03 de agosto de 2007.
- SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE MARINGÁ. **Ziober Academia da Terceira Idade.** Disponível em: <[http://www.zioberati.com.br/projeto\\_ati.php](http://www.zioberati.com.br/projeto_ati.php)> Acesso em 02 de agosto de 2007.
- SOBRINHO, M.A. Idosos ganham mais saúde física e mental. **O Diário do Norte do Paraná,** Maringá, A5, 01 julho 2007.
- UTSUNOMIYA, E. Idosos ganham mais saúde física e mental. **O Diário do Norte do Paraná,** Maringá, A5, 01 julho 2007.
- ZIOBER, P. Idosos ganham mais saúde física e mental. **O Diário do Norte do Paraná,** Maringá, A5, 01 julho 2007.

Enviado em: julho de 2007.

Revisado e Aceito: setembro de 2007.

