

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

JULIA DI FRANCESCANTONIO

**PROGRAMA DE ATIVIDADE
FÍSICA PARA IDOSOS
NAS ACADEMIAS: QUAL É A
REALIDADE?**

**Campinas
2008**

JULIA DI FRANCESCANTONIO

**PROGRAMA DE ATIVIDADE
FÍSICA PARA IDOSOS
NAS ACADEMIAS: QUAL É A
REALIDADE?**

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)
apresentado à Faculdade de Educação Física
da Universidade Estadual de Campinas para
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física.

Orientador: VERA APARECIDA MADRUGA

Campinas
2008

JULIA DI FRANCESCANTONIO

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA
PARA IDOSOS
NAS ACADEMIAS: QUAL É A
REALIDADE?

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Julia Di Francescantonio e aprovado pela Comissão julgadora em: 02/12/2008.

Vera Aparecida Madruga
Orientador

Valéria Bonganha
Banca

Campinas
2008

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho aos meus pais Luigi e Neusa e à minha irmã Marina, que acreditam em mim e me apóiam sempre nessa busca incansável pelo sucesso.

Dedico também ao Sr. João, que, com 84 anos, tem muita história para contar e muito ainda para viver.

AGRADECIMENTOS

À minha família, pelo amor e apoio.

**Aos meus amigos pela paciência, carinho
e compreensão.**

**Aos meus professores, pelas lições de
vida.**

À Deus, por ouvir minhas preces.

FRANCESCANTONIO, Julia Di. **Programa de Atividade Física para idosos nas academias: Qual é a realidade?** 2008. 44f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

RESUMO

Nos últimos anos, tem ocorrido um aumento significativo no número de pessoas idosas em todo o mundo, seja em países desenvolvidos como países em desenvolvimento. Pesquisas permitiram estabelecer que, com o passar dos anos, vão ocorrendo alterações estruturais e funcionais, próprias do processo de envelhecimento. Pessoas com mais de 60 anos têm mostrado interesse pela prática de atividades físicas. No presente estudo tratamos especificamente de duas cidades, Campinas e Vinhedo, SP. Percebemos que em ambas as cidades residem números significativos de idosos em plenas condições de realizar práticas corporais. A nossa preocupação com essa pesquisa é saber se as academias estão preparadas para atender o público idoso. O objetivo é verificar se as academias de Campinas e Vinhedo têm programas específicos para idosos, quais as modalidades oferecidas e qual a porcentagem de idosos que freqüentam. Os sujeitos da pesquisa foram 30 funcionários ou proprietários de academias escolhidas por conveniência, sendo 15 da cidade de Campinas e 15 de Vinhedo. Foi aplicado um questionário e realizado um estudo de caso a partir das informações sobre academias e os idosos. Realizou-se também uma revisão de literatura e uma análise documental. Percebemos que Campinas e Vinhedo apresentam uma parcela significativa da população com mais de 60 anos, porém uma pequena parcela pratica atividades físicas nas academias. A causa mais freqüente de falta ou desistência são os problemas de saúde. Doenças e limitações já instaladas podem dificultar ou impedir as práticas. Muitos idosos não desistem de freqüentar as academias e outros se conscientizam da importância de manterem-se ativos também em idades mais avançadas.

Palavras-Chaves: Idosos; Envelhecimento; Atividades físicas; Academias.

FRANCESCANTONIO, Julia Di. **Programa de Atividade Física para idosos nas academias: Qual é a realidade?** 2008. 44f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

ABSTRACT

In recent years, there has been a significant increase in the number of elderly people around the world, whether in developed countries and developing countries. Polls helped establish that, over the years, changes are occurring structural and functional, own the aging process. People with more than 60 years have shown interest in the practice of physical activities. In this study dealt specifically of two cities, Campinas and Vinhedo, SP. We noticed that in both cities lie significant numbers of elderly in a position to achieve full body practices. Our concern with this query whether the health clubs are prepared to meet the public aged. The goal is to establish whether the gyms of Campinas and Vinhedo have specific programs for the elderly, what the activities offered and what the percentage of elderly who attend. The research subjects were 30 employees or owners of health clubs chosen for convenience, 15 of the city of Campinas and 15 of Vinhedo. We administered a questionnaire and conducted a case study from the information on gyms and the elderly. There was also a literature review and a documentary analysis. We noticed Campinas and Vinhedo have a significant portion of the population over 60 years, but a small portion practicing physical activities in health clubs. The most frequent cause of absence or withdrawal is the health problems. Diseases already installed and limitations may hinder or prevent the practice. Many elderly people do not give up attending the gyms and others are aware of the importance of keeping active is also more advanced in age.

Keywords: Elderly; Aging; Physical activities; Health clubs.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 -	Presença de Programa(s) de Atividades Físicas Específico(s) para Idosos nas Academias – Campinas e Vinhedo.....	28
Figura 2 -	Presença de Programa(s) de Atividades Físicas Específico(s) para Idosos nas Academias – Campinas.....	29
Figura 3 -	Presença de Programa(s) de Atividades Físicas Específico(s) para Idosos nas Academias – Vinhedo.....	30
Figura 4 -	A academia sempre apresentou programa(s) de atividades físicas específicos para idosos? – Campinas e Vinhedo.....	32
Figura 5 -	A academia sempre apresentou programa(s) de atividades físicas específicos para idosos? – Campinas.....	33
Figura 6 -	A academia sempre apresentou programa(s) de atividades físicas específicos para idosos? – Vinhedo.....	34
Figura 7 -	Assiduidade dos Alunos – Campinas e Vinhedo.....	36
Figura 8 -	Assiduidade dos Alunos – Vinhedo.....	37

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 -	Porcentagem de alunos/clientes idosos nas academias da cidade de Campinas e de Vinhedo.....	27
Tabela 2 -	Programas de atividades físicas oferecidas para idosos nas academias da cidade de Campinas e de Vinhedo.....	31
Tabela 3 -	Possíveis motivos para o interesse no investimento de programa(s) específico(s) de atividades físicas para idosos encontrados nas academias de Campinas e de Vinhedo.....	35
Tabela 4 -	Motivos de falta ou desistência dos alunos nas academias de Campinas e Vinhedo.....	38

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Proporção da População por Grandes Grupos de Idade – 1980-2000.....	14
Gráfico 2 - Pirâmide Etária Absoluta – 1980.....	14
Gráfico 3 - Pirâmide Etária Absoluta – 2000.....	15
Gráfico 4 - Pirâmide Etária Absoluta – 2020.....	15
Gráfico 5 - Expectativa de vida no Brasil ao longo dos anos de 1940 a 2020.....	16

SUMÁRIO

1 Introdução	12
1.1 Demografia do Envelhecimento.....	13
1.2 Benefícios das Atividades Físicas para Idosos.....	18
1.3 Atividades Físicas para Idosos: Programas nas Academias.....	22
2 Objetivo.....	24
3 Material e Métodos.....	25
3.1 Sujeitos da Pesquisa.....	25
3.2 Metodologia.....	25
4 Resultados	27
5 Discussão.....	39
6 Considerações Finais.....	41
Referências.....	42
Apêndices.....	45

1 INTRODUÇÃO

Em todo o mundo, o número de pessoas idosas tem crescido de forma significativa, seja em países desenvolvidos, seja em países em desenvolvimento, como relatam Lima-Costa e Veras (2003).

De acordo com Papaléo Netto (2004), muitas pesquisas de caráter biofisiológico permitiram estabelecer que, com o passar dos anos, vão ocorrendo alterações estruturais e funcionais, que, mesmo variando de um indivíduo para outro, são próprias do processo de envelhecimento. A prática de atividades físicas, inclusive por idosos, permite que esse processo de envelhecimento seja mais lento e as alterações a esse associadas não causem perdas significativas para a vida do idoso.

Nos últimos anos, pessoas com mais de 60 anos têm mostrado interesse pela prática de atividades físicas.

As cidades de Campinas e de Vinhedo apresentam um número significativo de idosos em plenas condições de realizar as práticas corporais. Sabe-se que muitos procuram essas atividades a partir de recomendações médicas, mas, independentemente do motivo da adesão à prática, é interessante a adequação das academias em atender a esses clientes. Segundo Veras (2003), pelo fato de lidarmos com um grupo etário que tem crescido muito, existe uma enorme carência de profissionais preparados para desenvolver programas específicos.

A nossa pesquisa teve a preocupação de saber se as academias, que são estabelecimentos que atendem a uma parcela significativa da população que pratica atividades físicas, estão preparadas para atender o público idoso, e se as mesmas se prepararam e se adequaram para atender essa população que tem crescido a cada ano e que tem necessidades e limitações provenientes da idade avançada, como serão abordados nos capítulos seguintes.

1. 1 Demografia do Envelhecimento

O significativo crescimento da população idosa é consequência de dois processos: a alta fecundidade que ocorreu entre os anos 1950 e 1960, comparada à fecundidade atual, além da redução da mortalidade da população idosa (CAMARANO; KANSO; MELLO, 2004). A queda da fecundidade provocou modificações na distribuição etária da população brasileira, fazendo com que a população idosa se tornasse um componente cada vez mais expressivo dentro da população total. Por outro lado, a redução da mortalidade trouxe como consequência o aumento do tempo vivido pelos idosos, provocando assim o envelhecimento da população.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2004), com base no Censo 2000, os idosos são hoje 14,5 milhões de pessoas, 8,6% da população total do país. Camarano, Kanso, Mello (2004) relatam que, nos últimos sessenta anos, o número absoluto de pessoas com mais de 60 anos aumentou nove vezes. Em 1940, esse valor era de 1,7 milhão e em 2000, passou para 14,5 milhões de idosos. Por essa razão, o século XX ficou marcado pela importância do estudo da velhice (PAPALÉO NETTO, 2004).

Como relata Chaimowicz (1997), a partir de 1960, com o declínio da fecundidade em algumas regiões mais desenvolvidas no Brasil, iniciou-se o processo de envelhecimento populacional. O autor ainda cita que entre os anos 2000 e 2050 pode-se observar o mais rápido incremento da proporção de idosos, que saltará de 5,1% para 14,2%.

As mudanças sofridas nas condições em que vive o homem, além dos avanços dos estudos na área da saúde, têm permitido que a expectativa de vida aumente de maneira global. Os autores Lima-Costa e Veras (2003) ainda estimam que no Brasil não é diferente, onde a população idosa corresponde a 14 milhões em 2002, e estima-se que alcançará 32 milhões em 2020.

No Gráfico 1, podemos visualizar que ao longo dos anos ocorreu uma queda da população de 0 a 14 anos e um aumento gradativo da população a partir dos 15 anos.

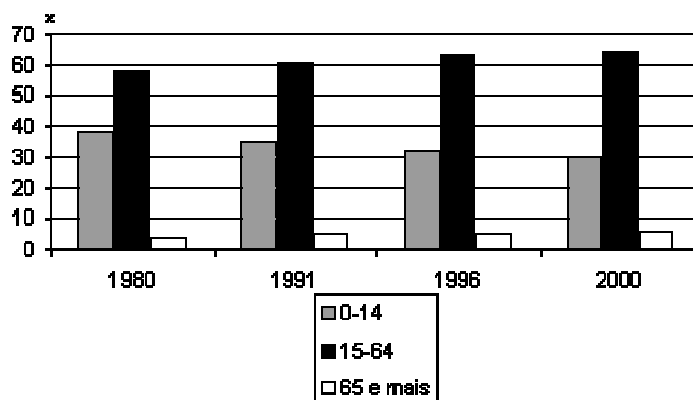


Gráfico 1 – Proporção da População por Grandes Grupos de Idade – 1980-2000.
Fonte: IBGE, Censo Demográfico 1980, 1991 e 2000 e Contagem da População 1996.

As pirâmides etárias (Gráficos 2 e 3) nos mostram os valores absolutos da população brasileira nos anos de 1980 e de 2000 e que o número de brasileiros com 60 anos ou mais tem crescido de maneira significativa, alargando o ápice da pirâmide.

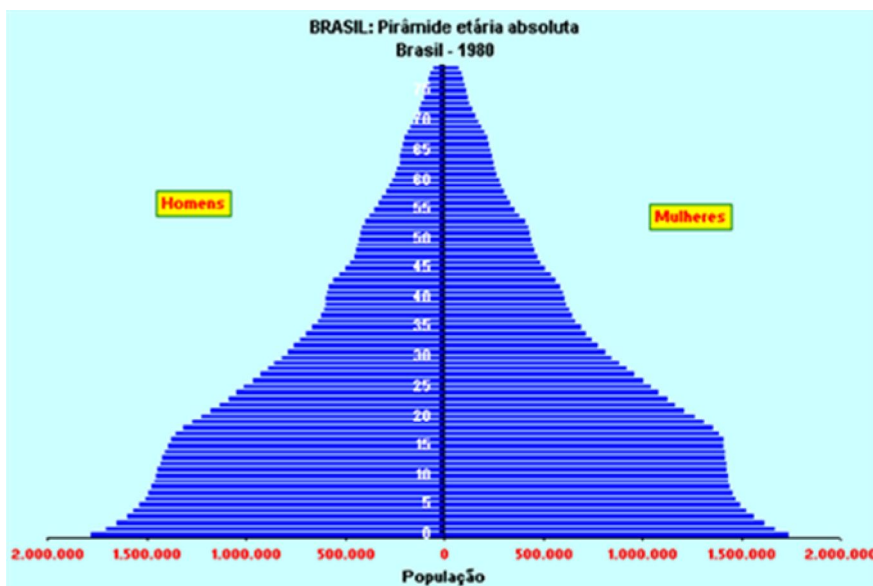


Gráfico 2 – Pirâmide Etária Absoluta - 1980
Fonte: IBGE 2003

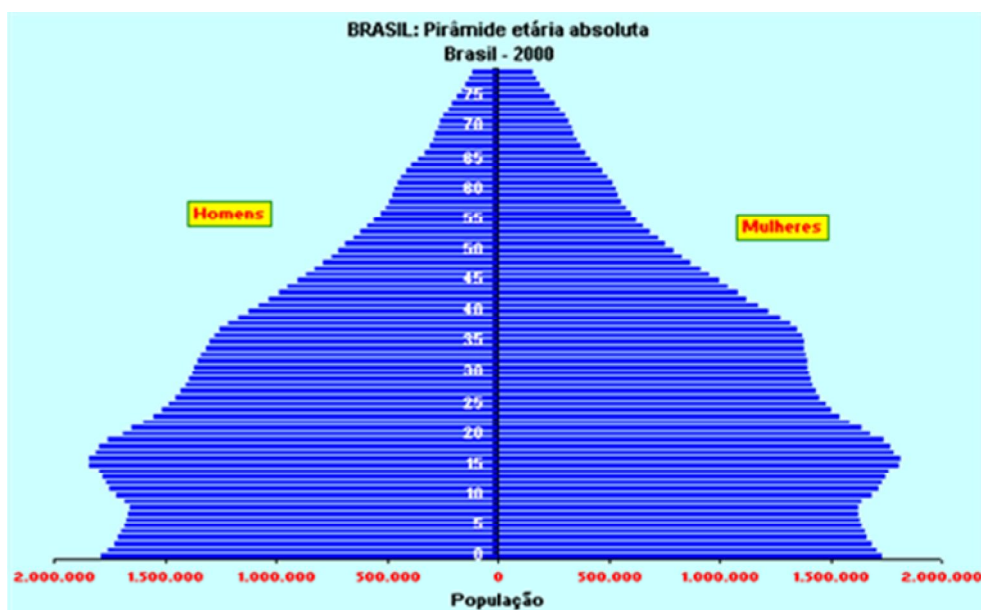


Gráfico 3 – Pirâmide Etária Absoluta - 2000
Fonte: IBGE 2003

A prospecção para o ano de 2030 como nos mostra o Gráfico 4, onde o ápice de pirâmide aparece mais alargado do que nos Gráficos 2 e 3, é que a população terá um grande aumento, alterando a conformação da pirâmide. Dessa maneira, é fácil perceber que a expectativa de vida da população continuará aumentando para os próximos anos.

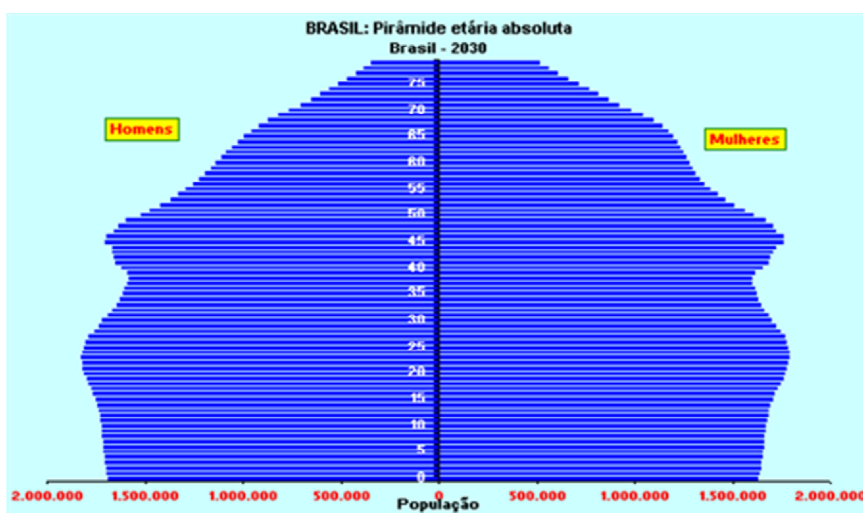


Gráfico 4 – Pirâmide Etária Absoluta – 2030
Fonte: IBGE 2003

O Gráfico 5 mostra valores em relação à expectativa de vida no Brasil e percebemos que de 1940 a 2000 a população tem vivido cada vez mais. No primeiro ano a expectativa era de cerca de 38,5 anos, e no ano 2000 saltou para 68,6 anos. A projeção para o ano 2020 é que a população consiga alcançar idades próximas a 72 anos.

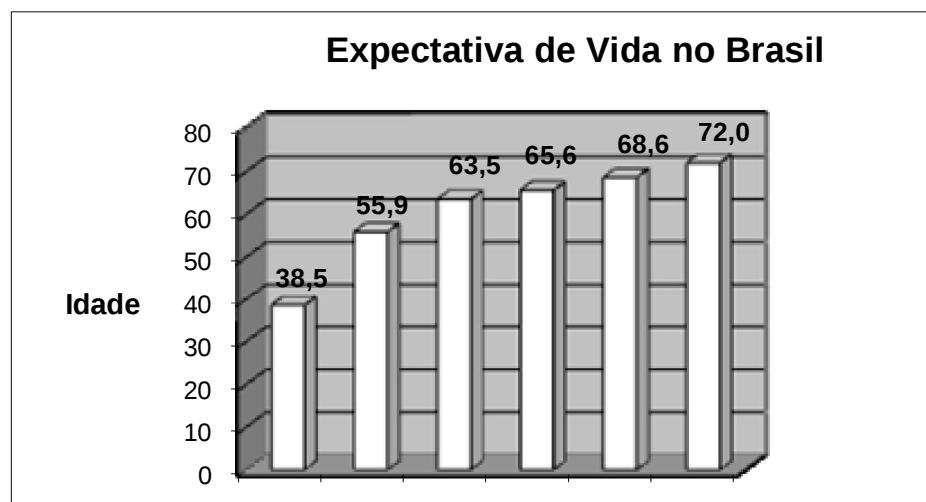


Gráfico 5 - Expectativa de vida no Brasil ao longo dos anos de 1940 a 2020.
Fonte: Camarano, Kanso, Mello (2004)

O declínio expressivo da mortalidade infantil e a queda da fecundidade resultaram em uma redução acentuada das taxas de mortalidade infantil por doenças infecto-contagiosas e parasitárias (CAMARANO; KANSO; MELLO, 2004). A partir dos dados citados pelas autoras, a queda da mortalidade passa gradativamente a incidir nos grupos populacionais em idades cada vez mais avançadas e o padrão de causas de morte se altera.

Entre os anos 1980 e 2000, a esperança de vida da população brasileira passou de 58,5 anos para 67,5 entre os homens, e de 64,6 anos para 75,8 entre as mulheres. Percebe-se assim, que as mulheres apresentam ganhos mais elevados na esperança de vida que os homens. De acordo com as autoras citadas acima, tais ganhos se devem aos progressos tecnológicos, à medicina – com medicamentos atualizados – e às transformações socioeconômicas, políticas e sanitárias. Essas autoras relatam ainda que, além da diminuição nos níveis de mortalidade da população brasileira entre os anos 1980 e 2000, foi possível observar uma alteração no perfil das causas de morte, ocorrendo uma elevação na proporção de óbitos causados por razões típicas de uma população mais envelhecida. Entre esses, são citados aqueles causados por doenças

cardiovasculares, neoplasias e doenças respiratórias. Sobre os assuntos, as autoras ainda relatam que as doenças do aparelho circulatório continuam como as principais causas de morte da população brasileira como um todo desde 1980. Em 2000, foram responsáveis por 26,5% do total de óbitos registrados. Mortes decorrentes de neoplasias cresceram de 8,8% para 12,3% do total de óbitos, passando da quinta para a terceira causa de morte.

Tratando ainda desse assunto, Chaimowicz (1997) relata que, para indivíduos maiores de 60 anos, a predominância de óbitos relacionados às doenças crônico-degenerativas é evidente, que em 1990 mais da metade de óbitos de idosos brasileiros foram causados por doenças do aparelho circulatório e 15% por neoplasias.

Spiriduso (2005) também discute a respeito desse tema, falando que os aumentos da expectativa de vida no início do século XX ocorreram em razão de um declínio nas taxas de mortalidade neonatal, infantil e materna, enquanto que nos últimos anos os aumentos na expectativa de vida foram alcançados reduzindo-se a mortalidade causada por doenças cardiovasculares. Da mesma forma, o autor ainda fala que as mortes provocadas por doenças infecciosas foram substituídas por óbitos relacionados a doenças degenerativas crônicas.

Dados do Censo 2000 em relação à população da cidade de Campinas levantou-se que esta é de 969.396 habitantes, citando que o número de residentes nesse município com 60 anos ou mais é de 92.556 habitantes, cerca de 8% da população campineira (IBGE, 2004).

Para a cidade de Vinhedo, a população é de 47.215 habitantes. Moradores com 60 anos ou mais totalizam 4.198 habitantes, o que equivale a aproximadamente 9% da população vinhedense, mostrando que o crescimento desse segmento da população segue de forma ordenada tanto nas grandes cidades quanto nas pequenas.

No capítulo seguinte faremos uma abordagem sobre a importância de se manter ativo no envelhecimento.

1.2 Benefícios das Atividades Físicas para Idosos

A atividade física tem sido cada vez mais reportada como muito importante para todas as faixas etárias e também para indivíduos mais velhos, como uma forma de minimizar os problemas em relação à saúde e à capacidade funcional, além de podermos inferir como uma possível possibilidade de atingir a longevidade. Diversos estudos têm comprovado tais observações. Dentre alguns pesquisadores que tratam do tema, McArdle, Katch, Katch (2003) relatam em suas pesquisas que, “Em um dos primeiros estudos da possibilidade de que o desporto e o exercício regular prolongam a vida, os antigos remadores de Harvard ultrapassavam sua longevidade prevista em 5,1 anos por homem.” (p. 913).

Já a autora Okuma (2004) relata que “A relação entre atividade física e saúde física acontece pela necessidade de preservar a autonomia e a independência do idoso. Tais condições lhe permitem integrar-se ao contexto social e dar continuidade à sua vida...” (p. 1093).

Segundo Matsudo (2001), “Não se pode pensar hoje em dia em ‘prevenir’ ou minimizar os efeitos do envelhecimento sem que, além das medidas gerais de saúde, não se inclua também a atividade física. (p.10).”

Santarém (2005) ainda cita que alguns dos efeitos salutareos e terapêuticos da atividade física são: aumento do HDL-colesterol, redução dos triglicerídeos, redução da pressão arterial de repouso, diminuição da sensibilidade à adrenalina, estímulo de fatores endoteliais de vasodilatação, redução de agregação plaquetária, estímulo à fibrinolise, aumento da sensibilidade das células à insulina, produção de citocinas anti-inflamatórias, estímulo ao metabolismo dos carboidratos, estímulo hormonal anabolizante, modulação imunológica, maior gasto calórico, tendência à elevação da taxa metabólica basal, estímulo trófico músculo-esquelético, melhora da estabilidade articular dinâmica e analgesia neuro-endócrina.

No caso das doenças sistêmicas, o único parâmetro que parece manter proporcionalidade é o gasto calórico. Quanto mais calorias forem gastas durante uma atividade física habitual, maiores serão seus benefícios à saúde.

A capacidade funcional é uma das condições mais relevantes na relação saúde, aptidão física e qualidade de vida (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000). A saúde e a capacidade funcional aparecem como fatores importantes para mostrar a habilidade do idoso de

viver em condições de independência em seu próprio domicílio. Faz-se necessária a manutenção da capacidade funcional e da prevenção de doenças, com o intuito não só de diminuir taxas de mortalidade, mas também de diminuir os riscos de institucionalização nos últimos anos de vida.

Um estilo de vida sedentário pode representar um grande risco de mortalidade, como relatam McArdle, Katch, Katch (2003). De acordo com esses autores, para uma pessoa passar da categoria “não ativo para ativo”, faz-se necessário exercícios de intensidade moderada, como por exemplo, uma caminhada rápida de 30 minutos pelo menos 3 vezes por semana.

Independente de efeitos genéticos e outros fatores familiares que permitem prever a mortalidade, níveis satisfatórios de aptidão e de atividades físicas proporcionam uma proteção significativa contra a morte. “A aptidão contrabalança também o impacto negativo da doença existente.” (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2003, p. 917).

Os idosos sentem os efeitos do sedentarismo nas limitações que encontram para a vida diária e nas doenças crônicas manifestadas. De acordo com Santarem (2005), a atividade física tende a manter níveis adequados de aptidão física durante o envelhecimento.

Manter-se ativo fisicamente inclusive em idades mais avançadas, pode, por exemplo, reduzir o risco de quedas e permitir a realização confortável e segura dos esforços da vida diária. Chaimowicz (1997) relata que a capacidade funcional e a autonomia do idoso estão diretamente relacionadas à sua qualidade de vida.

O sedentarismo ou a hipocinesia induzida por doenças leva a uma redução gradativa e às vezes acentuada das qualidades de aptidão física. Comprometem a capacidade de realizar atividades diárias, dificultando a locomoção, aumentando os riscos de quedas e criando situações de risco cardiovascular nos esforços habituais. As capacidades que mais interferem na qualidade de vida quando reduzidas são: a força e a flexibilidade (SANTAREM, 2005). O autor ainda relata que, um aspecto pouco divulgado é que a força muscular também é um fator importante para diminuir o risco de acidentes cardiovasculares nos esforços da vida diária, justificando que isso ocorre porque as pessoas mais fortes realizam as atividades com menor número de fibras musculares em relação às pessoas mais debilitadas.

De acordo com Chaimowicz (1997), a redução da reserva dos diversos sistemas fisiológicos, determinado pelo efeito combinado do envelhecimento biológico, condições crônicas e abuso, como o tabagismo e o alcoolismo, ou desuso, como o sedentarismo, aumenta a susceptibilidade dos idosos às doenças e à incapacidade.

Todas as pessoas perdem massa muscular e força após a maturidade. Essa perda ocorre basicamente devido ao processo degenerativo do sistema nervoso, levando ao desaparecimento de motoneurônios da medula espinal. Dessa maneira, algumas fibras brancas entram em processo de atrofia total (SANTAREM, 2005).

Silva et al. (2006) afirmam que, assim como os demais sistemas do organismo humano, o neuromuscular também sofre alterações, tanto estruturais quanto funcionais, relacionadas ao processo natural de envelhecimento ou fatores a ele associados. Dentre estas alterações, ocorre a redução da massa muscular, “processo multifatorial conhecido como sarcopenia, tem significativa influência nas modificações metabólicas do indivíduo idoso, bem como na redução da capacidade funcional das diferentes manifestações da força muscular (e.g. força muscular máxima, potência muscular e resistência de força)” (SILVIA et al., p. 40). Em conjunto, as alterações metabólicas e funcionais influenciam negativamente a capacidade do indivíduo para realizar suas atividades de vida diária (AVDs), comprometendo, assim, sua qualidade de vida.

De acordo com Spirduso (2005, p. 24), “É aceito, de forma geral, que exercícios sistemáticos e crônicos durante toda a vida, quando acompanhados por hábitos de saúde racionais, aumentam a expectativa de vida.”.

Dessa forma, os benefícios associados à prática de atividade física regular contribuem significativamente para a saúde, para a manutenção da funcionalidade física, para a independência e, conseqüentemente, para a qualidade de vida do idoso.

Tratando de aspectos psicossociais, a qualidade de vida depende de dois tipos de condições: as subjetivas, como bem-estar psicológico; e as objetivas, como saúde, atividade e envolvimento social. Uma condição está fortemente ligada à outra, pois o bem-estar psicológico na velhice depende diretamente do bem-estar físico objetivo, esse último indicado pela ausência ou por presença de poucas doenças, incapacidade e desconfortos músculos-esqueléticos (SANTAREM, 2005).

As dificuldades do idoso para realizar AVDs, devido a problemas físicos, causam dificuldades nas relações sociais e na manutenção da autonomia, trazendo prejuízos para a saúde emocional.

Rosa et al. (2003) relatam que, a capacidade funcional é influenciada por fatores demográficos, socioeconômicos, culturais e psicossociais. Comportamentos relacionados ao

estilo de vida (fumar, beber, comer excessivamente, fazer exercícios, padecer de estresse psicossocial agudo ou crônico, ter senso de auto-eficácia e controle, manter relações sociais e de apoio) são considerados como potenciais fatores explicativos da capacidade funcional.

Giacomin et al. (2008) relatam que a auto-avaliação da saúde é muito utilizada em estudos epidemiológicos, principalmente devido à importância de associação com condições clínicas e com maior risco de morbidade e mortalidade subseqüentes. Esses autores afirmam ainda que esse tipo de avaliação representa a percepção geral de saúde, incluindo suas dimensões biológica, psicossocial e social. De acordo com trabalho desenvolvido por esses pesquisadores, observou-se uma piora gradual da auto-avaliação da saúde dos idosos participantes da pesquisa, com o aumento da incapacidade, tendo esta associação persistida, mesmo após ajustamentos para outras características relevantes, incluindo doenças crônicas. Esse estudo também mostrou que idosos com maiores níveis de capacidade funcional apresentam círculo social maior, enquanto aqueles com mais incapacidades permanecem mais tempo em suas casas e não tem muitas possibilidades de convívio social.

Dessa forma, podemos constatar que a prática de atividades físicas nas academias pode proporcionar além de benefícios à capacidade funcional e melhora da aptidão física dos praticantes, também possibilidades de maior convívio social e conseqüentemente ganhos em relação a aspectos psicossociais.

1.3 Atividades Físicas para Idosos: Programas nas Academias

Foram encontrados alguns programas desenvolvidos para atender à população idosa praticante de atividades físicas nas academias. Através de uma reportagem de 23 de abril de 2008 de um jornal de grande circulação no Rio Grande do Sul, foi relatado um programa desenvolvido em Pelotas, RS.

Segundo a professora e vice-diretora da Esef (Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas - UFPel), os objetivos do trabalho são promover na universidade a discussão e os estudos sobre a problemática do envelhecimento, proporcionar práticas de lazer e atividades físicas aos idosos e possibilitar a integração de gerações.

O projeto de extensão oferecido aos idosos tem as seguintes atividades físicas: musculação, aulas de hidroginástica, ginástica e dança. De acordo com a vice-diretora, as atividades físicas desenvolvidas desempenham um papel importante no processo de auto-aceitação dos idosos. Aproximadamente 300 idosos já participaram do projeto e muitos relatam melhorias na qualidade do sono e na realização de movimentos que não conseguiam fazer, reduções na ansiedade, indisposição e nas sensações de dor.

Os participantes desse projeto realizam uma avaliação física no início do semestre e no final tendo como objetivo verificar as mudanças que ocorreram em relação ao nível de aptidão física. Cada idoso possui uma ficha com o seu histórico. Nas duas primeiras semanas realiza-se uma adaptação para que os idosos conheçam os aparelhos e aprendam a realizar os movimentos corretamente.

A frequência nas atividades é cobrada pelos profissionais responsáveis e as aulas são realizadas três vezes por semana. A cada seis meses é solicitado um atestado médico. O trabalho é totalmente gratuito. Os acadêmicos são responsáveis pela estrutura e pela aplicação das aulas sob orientação de professores, além de participarem de reuniões semanais onde são feitas discussões e debates sobre acontecimentos que ocorreram durante o período das aulas.

Grandes academias de ginástica da cidade de São Paulo oferecem programas específicos de atividades físicas para pessoas idosas, com o objetivo de tirá-las do isolamento.

Uma rede de academias que têm filiais em várias cidades do país apresenta um programa que visa agradar o público idoso, onde, ao invés de utilizarem as batidas frenéticas da

música eletrônica, oferecem o som sutil dos violinos. Não se tem como visualizar pessoas suando, mas sim um grupo de pessoas maiores de 60, que se reúnem em uma área especial da academia, e realizam atividades físicas muito mais tranquilas.

Outra grande rede de academias do Rio de Janeiro também oferece um tipo de programa, elaborado para a terceira idade e que abrange as áreas de ginástica, musculação, esportes e natação.

Em outra academia de grande porte de São Paulo é oferecido um programa que existe há dez anos, e tem como um dos objetivos dar condições para os idosos melhorarem sua condição física para as AVDs, como abaixar para pegar um objeto, descer e subir escadas, etc.

Já em uma das unidades de outra renomada rede de academias do país há oferecimento de aulas que trabalham prioritariamente o equilíbrio, a coordenação motora e a agilidade.

Diante dessas constatações em relação à necessidade de se ter mais profissionais preparados para trabalhar com a população que está envelhecendo, tivemos como intuito verificar como são realizados os programas de atividades físicas para idosos em academias de Campinas e Vinhedo.

2 OBJETIVO

Verificar se academias de Campinas e Vinhedo têm programas específicos para idosos, quais as modalidades oferecidas e qual a porcentagem de idosos que freqüentam.

3 MATERIAL E MÉTODOS

3.1 Sujeitos da Pesquisa

Participaram dessa pesquisa 30 funcionários ou proprietários de academias que foram escolhidas por conveniência, sendo 15 da cidade de Campinas e 15 de Vinhedo.

3.2 Metodologia

O estudo desenvolvido apresenta dois tipos de pesquisa. A primeira, **analítica**, que, segundo Thomas e Nelson (2002), consiste no estudo e na avaliação da informação disponível sobre o tema levantado. O método utilizado para essa pesquisa analítica corresponde a uma revisão de literatura, que consiste em uma avaliação crítica de pesquisa recente sobre um tópico estudado (THOMAS e NELSON, 2002).

O segundo tipo de pesquisa presente nesse projeto é uma **pesquisa descritiva**, que de acordo com os autores citados acima, está relacionada com o *status* daquilo que se estuda. Esses autores tratam de diferentes métodos para se realizar uma pesquisa descritiva. Três desses métodos aparecem no presente estudo:

- I. **Questionário**: Como há a necessidade de se obter respostas de pessoas de diferentes regiões das cidades de Campinas e de Vinhedo, o questionário tenta assegurar a informação sobre as condições das academias em atender à população idosa. O questionário elaborado (APÊNDICE A) consiste em 12 questões fechadas. Foi aplicado nos funcionários (educadores físicos, recepcionistas ou proprietários) das academias escolhidas para visita. Nesse estudo tratamos de duas cidades do Estado de São Paulo, ambas pertencentes da RMC (Região Metropolitana de Campinas).

- II.** Estudo de caso: Visa fornecer informação detalhada sobre as instituições (academias) e a comunidade (população idosa de Campinas e de Vinhedo). Cerca de 30% do número total de academias campineiras participa do estudo, enquanto quase todas as academias vinhedenses aparecem como participantes da pesquisa. O critério de escolha foi por conveniência.
- III.** Análise documental (conteúdo): A forma de análise documental incluída na pesquisa descritiva se direciona ao estabelecimento do *status* (condição) dos idosos com relação à sua expectativa de vida, segundo dados do IBGE (2004), e à prática de atividades físicas nas academias de Campinas e de Vinhedo, através da análise do questionário aplicado.

4 RESULTADOS

Das 30 academias selecionadas para a pesquisa, 64% dessas, tinham entre seus freqüentadores 20% de alunos/clientes idosos, enquanto que, apenas 12% apresentavam mais de 40% de público idoso. Dentre o percentual de 30 a 40%, não havia academias com alunos/clientes idosos nessa faixa de porcentagem.

A Tabela 1 mostra os dados apresentados nas academias da cidade de Campinas e de Vinhedo. Em relação ao total de academias das duas cidades, em Campinas aparecem nove academias (60% do total) entre as 15 selecionadas nessa cidade com um público de até 20% de idosos e três academias (20% do total) com mais de 40% de seus alunos/clientes com 60 anos ou mais. Outras três academias (20% do total) apresentam 20 a 30% de alunos/clientes idosos.

Já na cidade de Vinhedo podemos visualizar através dos dados apresentados, que 11 academias (73%) apresentam até 20% de alunos/clientes idosos. Não aparecem academias com porcentagem de alunos de 40 a 50% de idosos, e apenas uma academia (7% do total) com mais de 50% de seus alunos/clientes idosos. Na variação de 20 a 30% de alunos/clientes idosos, aparecem três academias (20% do total).

Tabela 1 – Porcentagem de alunos/clientes idosos nas academias das cidades de Campinas e Vinhedo.

Porcentagem de alunos/clientes idosos	Campinas	Vinhedo
De 0 a 10%	4	6
De 10 a 20%	5	5
De 20 a 30%	3	3
De 30 a 40%	0	0
De 40 a 50%	2	0
Mais que 50%	1	1
TOTAL	15	15

Através da Figura 1 percebemos que das 30 academias visitadas, 25 academias (83%) apresentam programa(s) específico(s) de atividades físicas para idosos, enquanto 5 (cinco) academias (17% do total) não apresentam programas específicos.

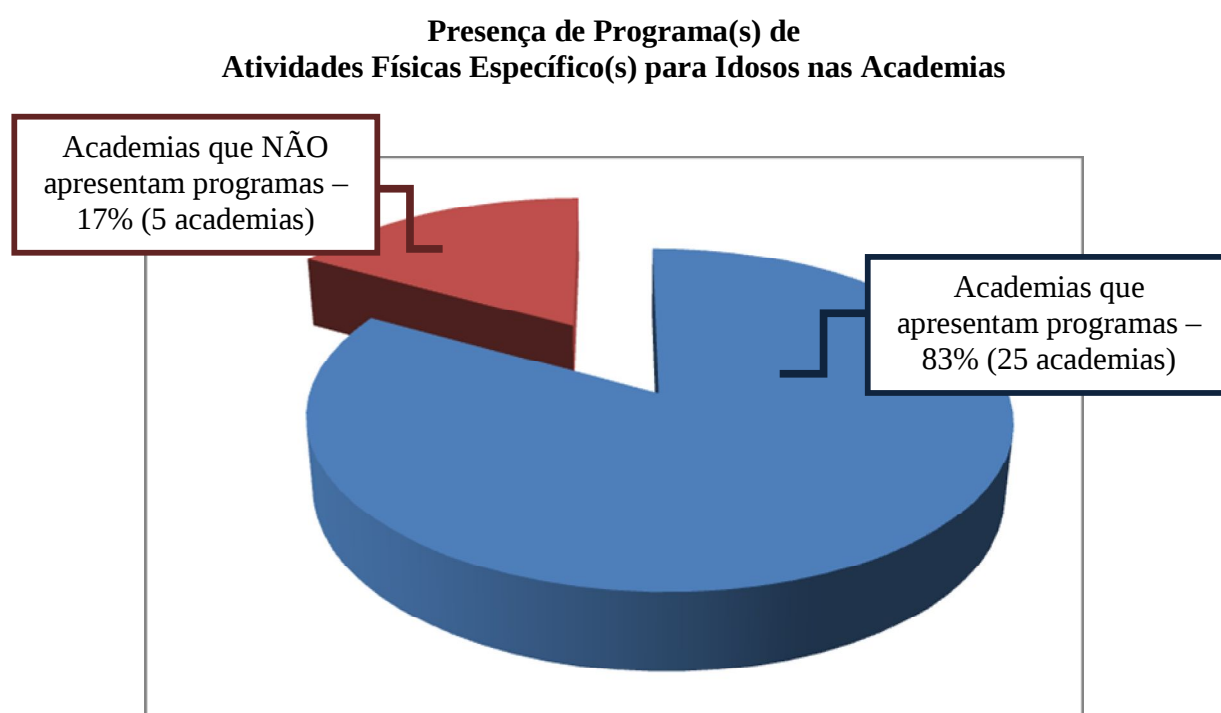


Figura 1 – Porcentagem de academias que apresentam e porcentagem de academias que NÃO apresentam programas de atividades físicas específicos para idosos, nas cidades de Campinas e Vinhedo.

Na Figura 2 são apresentadas as porcentagens das academias apenas da cidade de Campinas que desenvolvem programa(s) específico(s) de atividades físicas para idosos, que corresponde a 14 academias (93%) dessa cidade, e uma academia (7%) do total não apresenta nenhum tipo de programa.

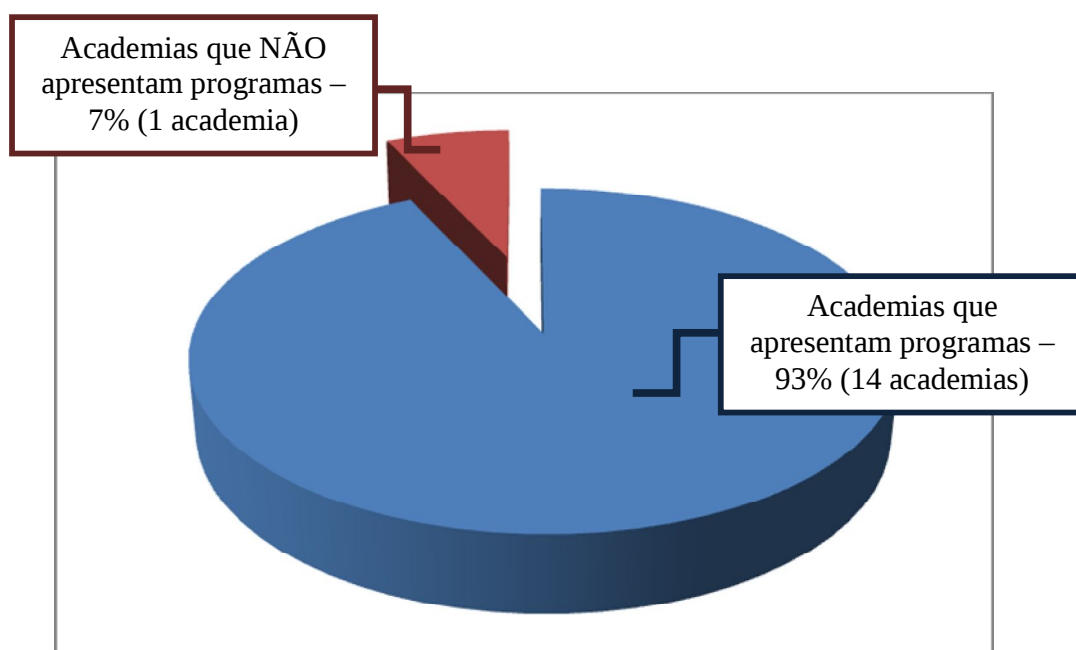


Figura 2 – Porcentagem de academias que apresentam e porcentagem de academias que NÃO apresentam programas de atividades físicas específicos para idosos, na cidade de Campinas.

Na análise da Figura 3, que nos mostra as porcentagens de academias da cidade de Vinhedo em relação a programa(s) específico(s) de atividades físicas voltados para idosos, percebe-se que 11 academias (73% do total) apresentam programas, enquanto quatro academias (27%) não apresentam. Em relação às porcentagens mostradas para a cidade de Campinas, Vinhedo apresenta significativa diferença do total de academias com programa(s) específico(s), cerca de 20% menos estabelecimentos, ou seja, enquanto 14 academias de Campinas apresentam programas, que é uma cidade muito maior em população idosa, em Vinhedo, 11 academias apresentam programas.

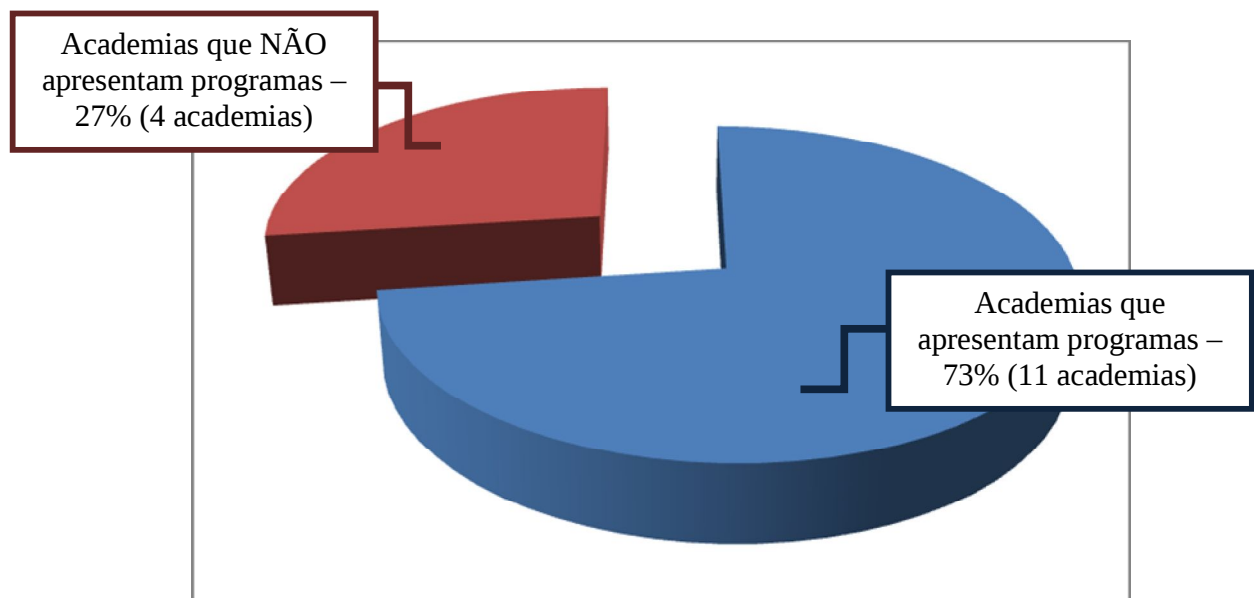


Figura 3 – Porcentagem de academias que apresentam e porcentagem de academias que NÃO apresentam programas de atividades físicas específicos para idosos, na cidade de Vinhedo.

Analisando os tipos de programas de atividades físicas oferecidas para idosos pelas academias das cidades de Campinas e Vinhedo, podemos notar que a maioria dos estabelecimentos oferece musculação e/ou outras atividades, além de hidroginástica e ginástica. Entre as outras atividades aparecem: pilates no solo, “Programa Bem-estar”, “Projeto Vida Saudável”, alongamento, natação, treino personalizado, dança, yoga, hidroterapia, deep runner, caminhada, relaxamento na água, circuito, “Fit Flex”, aula de abdominal, “Aula para terceira idade” e massagem.

Observando a Tabela 2, vemos o total de academias da cidade de Campinas e de Vinhedo e o tipo de programas de atividades oferecidos para idosos. Em Campinas, a maioria é de outras atividades, como pilates, treino personalizado, “Fit Flex”, massagem, “Aula para terceira idade”, yoga, alongamento, relaxamento, aula de abdominal, circuito, natação, relaxamento na água, caminhada, hidroterapia, deep runner, dança, mat pilates e spinning. O segundo tipo de atividade que apresenta programas específicos para idosos é a musculação, seguida de hidroginástica e por último aparecem programas de ginástica.

Já em Vinhedo, a maioria das academias apresenta programas específicos de musculação para idosos. Seguido desse tipo de atividade, aparecem outras, que são: pilates, natação, alongamento, “Programa Bem-estar” e “Projeto Vida Saudável”. Aparecem ainda programas de hidroginástica e de ginástica.

A presença de diversos tipos de atividades voltadas para esse público possibilita aos idosos escolherem a atividade que mais lhe agrada. A satisfação pela prática possibilita uma maior assiduidade e fidelidade do aluno, o que para ele é de grande importância, pois manter-se ativo depois dos 60 anos, permite minimizar os problemas em relação à saúde e à capacidade funcional.

Tabela 2 – Programas de atividades físicas oferecidas para idosos nas academias das cidades de Campinas e Vinhedo.

Atividades Físicas	Campinas	Vinhedo
Hidroginástica	5	3
Ginástica	2	2
Musculação	10	8
Outros	13	7

Através da Figura 4 percebemos que das 30 academias visitadas, 20 academias (67%) sempre apresentaram programa(s) de atividades físicas para idosos, enquanto 10 academias (33%) desenvolveram programas após a abertura do estabelecimento, ou até hoje não apresentam programas específicos.

A academia sempre apresentou programa(s) de atividades físicas específicos para idosos?

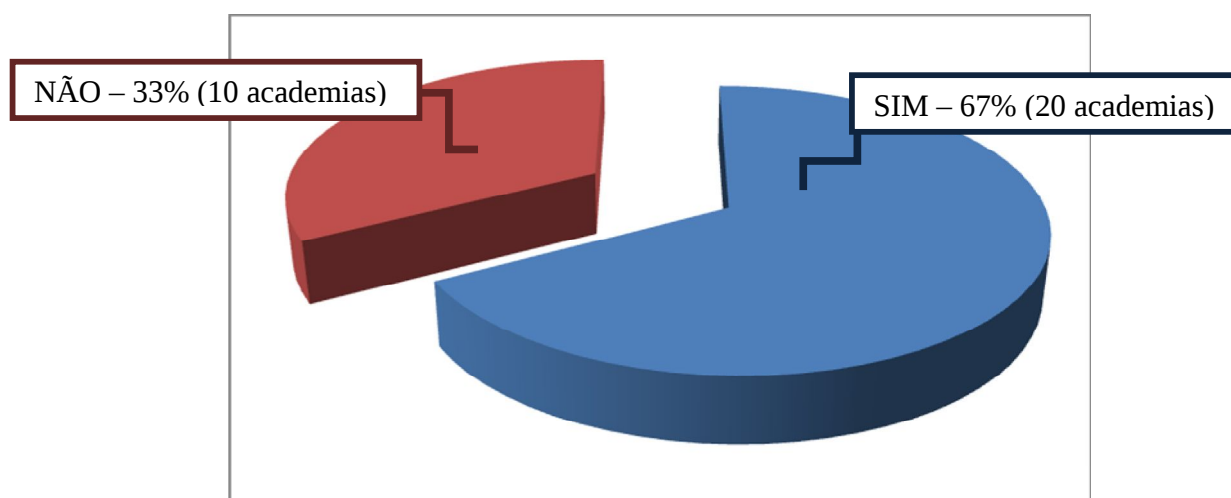


Figura 4 – Período de existência de programa(s) específico(s) de atividades físicas para idosos nas academias das cidades de Campinas e Vinhedo.

No caso da cidade de Campinas, observamos pela Figura 5 que 11 academias (73%) apresentam programa(s) de atividades físicas para idosos desde o surgimento das academias. Das quatro (27% do total) academias restantes, três dessas desenvolveram programas com o tempo e uma academia até hoje não apresenta programas específicos.

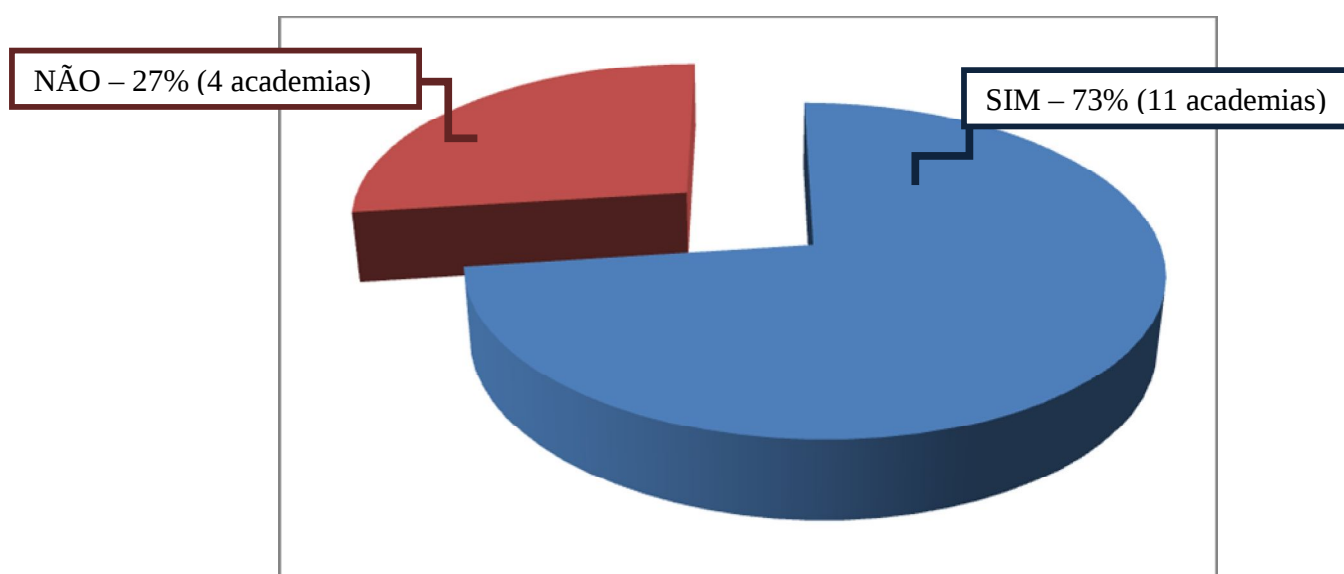


Figura 5 – Período de existência de programa(s) específico(s) de atividades físicas para idosos nas academias da cidade de Campinas.

Ao observar a Figura 6, percebemos que na cidade de Vinhedo, 9 academias (60%) sempre apresentaram programas específicos de atividades físicas para idosos, enquanto 6 dessas (40%) nem sempre apresentaram programas específicos ou ainda não têm interesse.

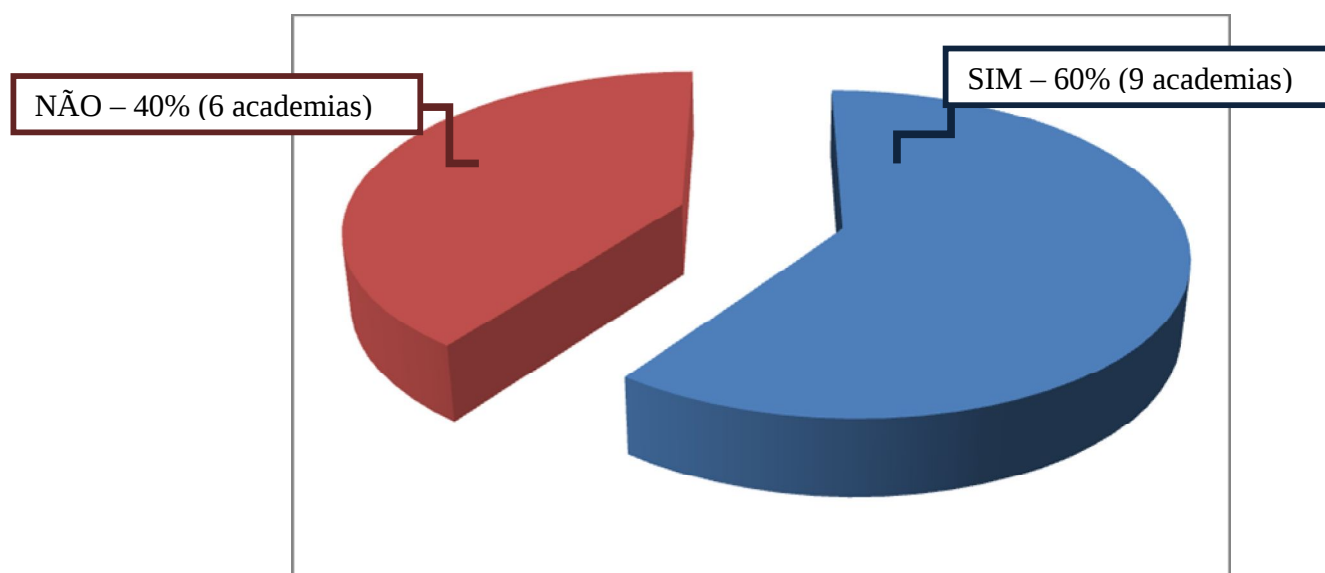


Figura 6 – Período de existência de programa(s) específico(s) de atividades físicas para idosos nas academias da cidade de Vinhedo.

Percebemos que a grande maioria dos entrevistados das academias justifica o interesse no investimento de programa(s) específico(s) de atividades físicas para idosos com sendo uma preocupação com a melhoria da qualidade de vida desse público. Algumas justificam pela grande procura e por apresentar profissional qualificado para trabalhar com esse público. Apareceram também outros motivos relatados pelos entrevistados, como a “divulgação que a mídia tem realizado em relação às atividades físicas para idosos”, “a carência de academias específicas para o público idoso” e “por ser um público fiel”. O item “bom investimento” apareceu apenas uma vez, e o item “condições de desenvolver o programa” não apareceu.

Na Tabela 3 podemos visualizar os dados referentes às cidades de Campinas e Vinhedo nas questões referentes ao interesse de investimento de programas de atividades físicas específicas para idosos. Em relação às academias da cidade de Campinas, na maioria dessas a justificativa foi em relação à preocupação com a melhoria da qualidade de vida dos idosos e o segundo item foi em relação à grande procura. Já na cidade de Vinhedo, o item “preocupação com a melhoria da qualidade de vida dos idosos” é o que mais aparece assim como na cidade de Campinas e, diferentemente dessa cidade, os entrevistados das academias de Vinhedo selecionaram como segundo item mais escolhido a presença de um profissional qualificado para trabalhar com esse público.

Tabela 3 – Possíveis motivos para o interesse no investimento de programa(s) específico(s) de atividades físicas para idosos encontrados nas academias de Campinas e de Vinhedo.

Possíveis motivos para Investimento em Academias	Campinas	Vinhedo
Grande procura	5	1
Preocupação com a melhoria da qualidade de vida dos idosos	11	9
Bom investimento	0	1
Condições para desenvolver o programa	0	0
Profissional qualificado para trabalhar com esse público	1	4
Outros	2	1

A Figura 7 mostra que a assiduidade dos alunos em ambas cidades é 29 academias (97%) para os idosos que são assíduos e de 1 (uma) academia (3%) para os alunos que não são assíduos.

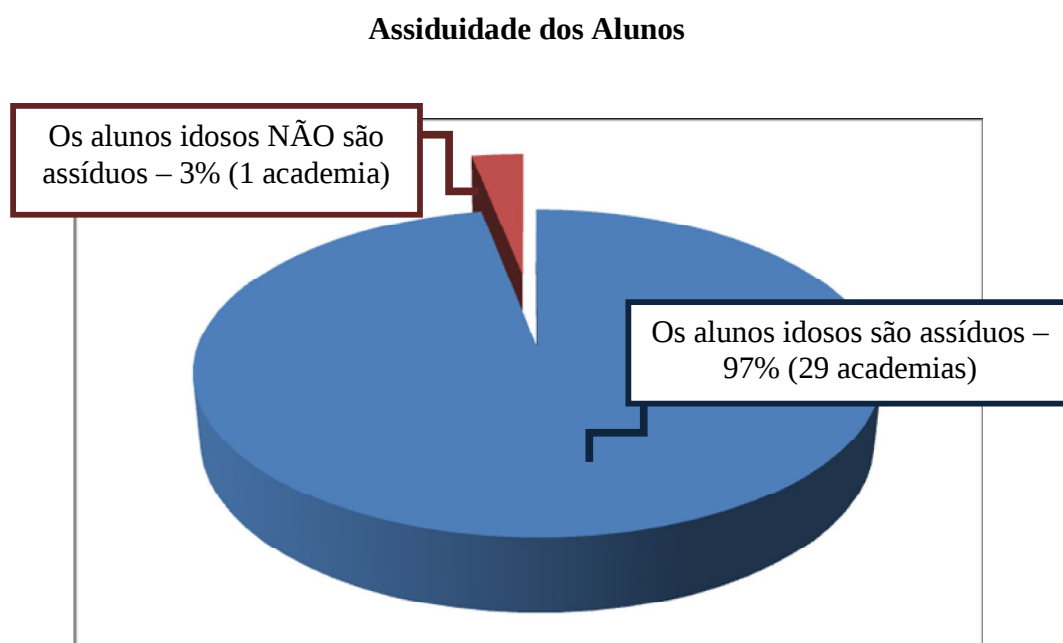


Figura 7 – Assiduidade dos alunos nas academias de Campinas e Vinhedo.

Na cidade de Campinas nas 15 academias visitadas, os entrevistados relataram que os alunos idosos são 100% assíduos.

Na Figura 8, que nos mostra os percentuais da cidade de Vinhedo, podemos verificar que em 14 academias visitadas (93%), os entrevistados relataram que os idosos são assíduos. Em uma academia (7%), os alunos idosos não são assíduos. Percebe-se então, que, em relação à Campinas, a cidade de Vinhedo apresenta uma pequena porcentagem dos estabelecimentos visitados em que os alunos não são assíduos.

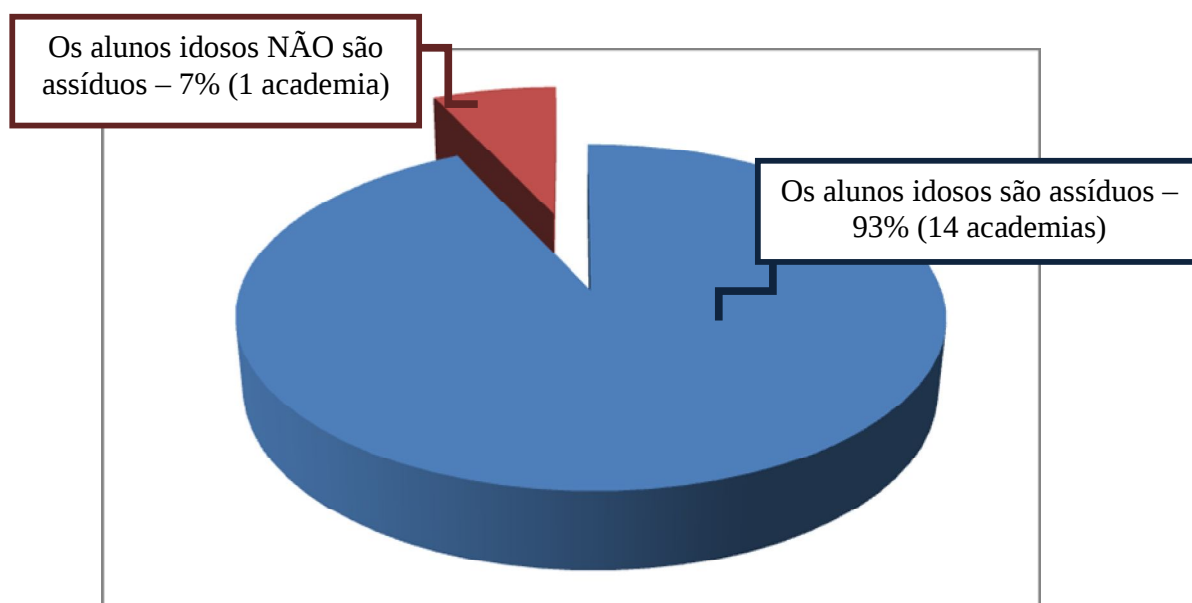


Figura 8 – Assiduidade dos alunos nas academias de Vinhedo.

Através da análise da questão sobre motivos de falta ou desistência, os entrevistados da maioria das academias de ambas as cidades afirmam que “problemas de saúde” é o motivo mais citado, seguido de “problemas financeiros”. Aparecem também outros motivos, que são esses: clima frio, “programa para idosos” oferecidos pela prefeitura, viagens, trabalho e compromisso com a família. Por último, aparece falta de interesse pela prática.

Para a cidade de Campinas, a Tabela 4 mostra que problemas de saúde são os principais motivos escolhidos pelos entrevistados para justificar a falta ou a desistência dos alunos idosos. Com o mesmo número de aparições, estão “problemas financeiros” e “outros”. Percebemos que assim como o motivo mais escolhido pelos entrevistados nas academias de Campinas, para os entrevistados das academias de Vinhedo, problemas de saúde também aparece como o mais selecionado, seguido de problemas financeiros e outros. Aparece ainda para a cidade de Vinhedo a falta de interesse pela prática, que se trata do desinteresse de alguns idosos em praticar musculação.

Tabela 4 – Motivos de falta ou desistência dos alunos nas academias de Campinas e Vinhedo.

Motivos	Campinas	Vinhedo
Problemas de saúde	9	6
Problemas financeiros	3	4
Falta de interesse pela prática	0	1
Outros	3	2

Os problemas de saúde enfrentados pelos idosos aparecem como a causa mais freqüente de falta ou desistência. Por esse motivo, percebemos que doenças e limitações já instaladas podem dificultar ou impedir a prática de atividades físicas por essas pessoas. Apesar disso, muitas delas não desistem de freqüentar as academias e outras se conscientizam da importância de manterem-se ativos mesmo em idades mais avançadas, visando garantir uma melhora na qualidade de vida e até mesmo uma possível longevidade.

5 DISCUSSÃO

Em nossa pesquisa, quando avaliamos o percentual relativo às atividades físicas mais procuradas, os resultados mostraram que a hidroginástica está entre as mais procuradas por idosos.

Esses resultados corroboram com estudo desenvolvido em 2005 que investigou 43 idosos na cidade de Piracicaba (São Paulo, Brasil) e 29 na cidade de Fort Collins (Colorado, Estados Unidos), todos praticantes de hidroginástica, onde foi aplicado um questionário com quatro perguntas de múltipla escolha, relacionadas com o perfil dos participantes (sexo, idade, estado civil e escolaridade) e uma pergunta geradora: “Por que você começou a praticar hidroginástica?” (CERRI e SIMÕES, 2007, p. 83), mas como nossa pesquisa foi realizada com os funcionários das academias, não se levou em consideração o perfil e nem mesmo os motivos para a prática de atividades físicas pelos idosos, como na pesquisa citada.

Podemos destacar nos resultados de nossa pesquisa que os entrevistados relataram como motivo mais relevante para os idosos em relação à falta ou desistência das práticas de atividades físicas são os problemas de saúde, levando ao desinteresse e falta de motivação para a prática.

Encontramos um estudo realizado por Kuwano e Silveira (2002), na cidade de Maringá – PR, onde os pesquisados também tiveram como foco somente conhecer o público idoso, com a diferença que Kuwano e Silveira (2002) realizaram uma pesquisa descritiva envolvendo 40 idosos, onde 20 desses eram praticantes de hidroginástica há mais de um ano e os outros 20 não praticavam atividades físicas. Foram analisadas as variáveis relativas aos aspectos físico, psíquico e social percebidos pelos idosos em relação à prática ou não de atividades físicas. Diferentemente do estudo que desenvolvemos, nesta pesquisa, os autores se preocuparam com aspectos relatados pela própria população idosa, enquanto nossa pesquisa enfocou a prática do idoso a partir da visão dos funcionários das academias.

Através dos resultados de nossa pesquisa, detectamos que os profissionais das academias visitadas tinham como um dos motivos de investimento a grande procura da população idosa por atividades físicas. O motivo mais citado foi a preocupação com a melhora da qualidade de vida dos idosos.

Pesquisa realizada na cidade do Rio de Janeiro por Tahara e Silva (2003), envolvendo 33 pessoas de 16 a 60 anos, freqüentadoras de academias, onde mostrava os motivos que levaram essas pessoas a aderirem aos programas de atividades físicas oferecidos. Os resultados mostram que 35,5% dessas pessoas tinham como objetivo adotar um estilo de vida saudável, como também melhora da qualidade de vida (37%). Já nossa pesquisa não trata somente dos motivos de aderência à prática, mas também dos tipos de atividade, freqüência, assiduidade e motivos de desistência.

Em nossa pesquisa um resultado importante é que os idosos, em sua grande maioria, são compostos por um público fiel e assíduo, podendo assim compreender que fidelidade e assiduidade dos idosos estão relacionadas não somente à necessidade da prática de atividades físicas, – muitas vezes indicada por médicos – mas também aos benefícios percebidos pelos próprios idosos com a prática regular.

Pesquisa descritiva e qualitativa realizada por Carvalho, Maia, Rocha (2002), na cidade de Juiz de Fora – MG, onde, participaram 43 pessoas de ambos os sexos, com idade entre 60 e 75 anos, praticantes de hidroginástica. Foi aplicado um questionário que investigou os seguintes parâmetros: peso corporal, desempenho para atividades diárias, disposição e vitalidade, capacidade de andar e equilíbrio, coordenação motora, força muscular, flexibilidade, firmeza dos músculos e condicionamento físico. Verificaram-se também aspectos pessoais como sexo, faixa etária, grau de escolaridade e tempo de prática de hidroginástica. Percebe-se que esse estudo analisou aspectos de melhora da aptidão física, como também aspectos pessoais. Esses dados obtidos através dos questionários respondidos pelos alunos de Juiz de Fora foram comparados com os obtidos com alunos de uma academia da cidade de Aracaju – SE, mostrando melhora nos níveis de suas capacidades funcionais proporcionada pela prática regular da hidroginástica, assim como para os alunos da academia pesquisada na cidade de Aracaju.

Mais uma vez aparece um estudo que compara duas cidades, enfocando em duas academias. O estudo foi realizado com os próprios praticantes, levando em consideração aspectos diferentes dos considerados em nossa pesquisa.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As cidades de Campinas e Vinhedo apresentam uma parcela significativa da população com mais de 60 anos. Apesar dessa realidade, podemos concluir que apenas uma pequena parcela da população idosa pratica atividades físicas nas academias campineiras e vinhedenses.

Porém, esse fato não impediu que a maioria das academias visitadas desenvolvesse programas de atividades físicas específicos para idosos. Mais da metade dos entrevistados nos relatou que as academias visitadas sempre apresentaram programas de atividades físicas voltados para idosos. A maioria justificou a presença desses programas por se preocuparem com a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

- CAMARANO, A. A.; KANSO, S.; MELLO, Juliana Leitão e. Como vive o idoso brasileiro. In: CAMARANO, Ana Amélia. **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: Ipea, 2004. Cap. 1, p. 25-73.

- CARVALHO, K. A.; MAIA, M. R.; ROCHA, R. M. C. **A percepção da melhoria da capacidade funcional em indivíduos de terceira idade praticantes de hidroginástica de uma academia da cidade de Juiz de Fora.** Disponível em: <http://www.revistadigitalvidaesaude.hpg.ig.com.br/artv2n1_11.pdf>. Acesso em: 25 set. 2008.

- CHAIMOWICZ, F. A saúde dos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 2, p.184-200, abr. 1997. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsp/v31n2/2170.pdf>>. Acesso em: 17 ago. 2008.

- GIACOMIN, K et al. Estudo de base populacional dos fatores associados à incapacidade funcional entre idosos na Região Metropolitana de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Caderno de Saúde Publica**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 6, p.1260-1270, jun. 2008.

- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS. **Resultados da Amostra do Censo Demográfico 2000** – Malha municipal digital do Brasil; situação em 2001. Rio de Janeiro: IBGE, 2004. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/default.php>>. Acesso em: 18 de agosto de 2008.

- _____. **Proporção da População por Grandes Grupos de Idade - 1980-2000** – Brasil em Síntese. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/brasil_em_sintese/default.htm>. Acesso em: 18 de agosto de 2008.

- LIMA-COSTA, M. F.; VERAS, R. P. **Saúde Pública e envelhecimento**. Editorial. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csp/v19n3/15872.pdf>>. Acesso em: 17 ago. 2007.
- MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001. 194 p.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K.; BARROS NETO, T. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v. 8, n. 4, p.21-32, set. 2000.
- MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. 1113 p.
- OKUMA, S. S. **Cuidados com o corpo: um modelo pedagógico de Educação Física para Idosos**. In: Tratado de Geriatria e Gerontologia. Cap. 134, p. 1092-1100, 2004.
- PAPALÉO NETTO, M. **O Estudo da Velhice no Séc. XX: Histórico, Definição do Campo e Termos Básicos**. In: Tratado de Geriatria e Gerontologia, 2004. Cap. 1, p. 2-12.
- ROSA, T. E. C. et al. Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 37, n. 1, p.40-48, 2003.
- SANTAREM, J. M. **Fisiologia de Exercício e Treinamento Resistido na Saúde, na Doença e no Envelhecimento**. Disponível em: <http://educacaofisica.org/joomla/inex2.php?option=com_content&do_pdf=1&id+133>. Acesso em: 17 de agosto de 2008.

- SILVA, T. A. et al. Sarcopenia associada ao envelhecimento Aspectos Etiológicos e opções terapêuticas. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 46, n. 6, p.391-397, nov/dez 2006.
- SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri: Manole, 2005. 365 p.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**; trad. Ricardo Petersen ... [et al.] – 3ª Edição: Artmed – Porto Alegre, 2002. 419 p.
- VERAS, R P. **Em busca de uma assistência adequada à saúde**. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csp/v19n3/15874.pdf>>. Acesso em: 17 ago. 2007.

APÊNDICES

APÊNCIDE A

QUESTIONÁRIO

1. Existem alunos/clientes idosos na academia?

SIM () NÃO ()

2. Qual a porcentagem de alunos/clientes idosos?

De 0 a 10% ()

De 10 a 20% ()

De 20 a 30% ()

De 30 a 40% ()

De 40 a 50% ()

Mais que 50% ()

3. A academia apresenta algum programa voltado somente para a população idosa?

SIM () NÃO () – questão 7.

Se sim, que tipo de programa?

Hidroginástica ()

Ginástica ()

Musculação ()

Outros () _____

4. A academia sempre apresentou programa voltado aos idosos?

SIM () NÃO ()

Se não, há quanto tempo desenvolveu? _____

5. A procura pelo programa é grande?

SIM () NÃO ()

6. Por que a academia resolveu investir nos idosos?

Grande procura ()

Preocupação com a melhoria da qualidade de vida dos idosos ()

Bom investimento ()

Condições para desenvolver o projeto ()

Profissional qualificado para trabalhar com esse público ()

Outros () _____

7. Mesmo sem programas específicos para idosos, a procura por esse tipo de atividade é grande?

SIM () NÃO ()

8. Pretende investir em programas para idosos?

SIM () NÃO ()

Por quê?

9. Os alunos/clientes idosos são assíduos?

SIM () NÃO ()

10. Quantos dias vão à academia, semanalmente?

1 ()

2 ()

3 ()

4 ()

5 ()

6 ()

7 ()

11. Quando faltam ou param, qual o motivo?

Problemas de saúde ()

Problemas financeiros ()

Falta de interesse pela prática ()

Outros () _____

12. Utiliza algum método para atrair o público mais idoso à academia?

SIM () NÃO ()

Se sim, qual? _____

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) participante:

Sou estudante do curso de graduação na Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas - Unicamp. Estou realizando uma pesquisa sob orientação da professora Vera Aparecida Madruga, cujo objetivo é **conhecer programas desenvolvidos pela academias de Vinhedo e Campinas para atender ao público idoso**.

Sua participação envolve **a resposta de um questionário, que tem a duração aproximada de 10 minutos**.

A participação nesse estudo é voluntária e se você decidir não participar ou quiser desistir de continuar em qualquer momento, tem absoluta liberdade de fazê-lo.

Na publicação dos resultados desta pesquisa, **sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo. Serão omitidas todas as informações que permitam identificá-lo(a) ou identificar a instituição em que trabalha**.

Comprometo-se em enviar os resultados da pesquisa assim que a mesma for concluída.

Indiretamente você estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico.

Atenciosamente,

Julia Di Francescantonio
FEF – Unicamp – RA 024156

Local e data

Consinto em participar deste estudo e declaro ter recebido uma cópia deste termo de consentimento.

Nome e assinatura do participante

Local e data