PROMOÇÂO DA SAÚDE &ACADEMIAS PARA A TERCEIRA IDADE – ATI's

ELZIR MARTINS DE OLIVEIRA; PATRÍCIA DE SOUZA; THAÍS ALINE LOURENÇO FONSECA LAURIA; HELENA PORTES SAVA DE FARIAS; MARIA AUXILIADORA TERRA CUNHA

Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM/ RJ, Brasil
elzirmartins@uol.com.br

INTRODUÇÃO

Na sociedade brasileira, segundo o Instituto Brasileiro de Geográfico de Estatística - IBGE (2010) o número de idoso vem crescendo cada vez mais. Hoje o Brasil tem dezoito milhões de pessoas acima de sessenta anos ou mais, formando o grupo que mais cresceu na ultima década. O fato chama atenção dos profissionais da área de Educação Física, pois em sua maioria, segundo Meirelles (1997), os idosos precisam de cuidados especiais para que eles possam ter uma vida mais digna, respeitável e saudável, contribuindo na diminuição dos riscos de doenças que são características desta idade.

O ágil crescimento da população idosa brasileira revela a carência de estimular os estudos da Terceira Idade, nas partes econômicas, sociais e ambientais. Quando as pessoas chegam à velhice, se sentem bastante sozinhos e precisam de carinho familiar e outros cuidados como alimentação adequada, médicos e uma boa Atividade Física. Mas não é o que acontece, pois o idoso acaba sendo deixado de lado na maioria dos casos, precisando se organizar para ter a plena consciência e por em prática uma vida saudável, utilizando-se da sua própria autonomia, como a de um indivíduo com o corpo saudável, podendo exercer funções do cotidiano normalmente.

Em verdade o que eles precisam é de pessoas próximas de si para orientá-los, seja no lar ou nas ruas. Assim, os problemas na velhice só vão aumentando por conta do sedentarismo, cansaço, desânimo ou, até mesmo, algumas enfermidades. Estes indivíduos acabam ficando em suas próprias casas, se privando de quase tudo que há de importante com relação ao seu bem estar que, de fato, pode ser promovido através das atividades físicas.

Existem Projetos Sociais como, por exemplo, Vida Corrida, Saúde não tem Idade, Qualivit, Exercitando na Atenção Básica e outros, implantados em diversos bairros da cidade do Rio de Janeiro, como o local onde o estudo está sendo realizado, atendendo aos idosos, de ambos os sexos. Assim, pode-se citar a Dança de Salão, a Coreográfica, o Alongamento, a Hidroginástica, o Yoga, as Academias Populares para Terceira Idade – ATI's, implantadas nas praças públicas e adaptáveis a eles. Seus familiares precisam se sensibilizar, ajudá-los para que eles possam se adaptar nas atividades de sua preferência e que se sintam bem, compreendendo o quanto é saudável esta prática, reforçando a importância de sua frequência.

Com base em Nahas (2003) observa-se que se o idoso mantém somente a atividade de vida cotidiana, tende a acarretar problemas ainda maiores como dores nas articulações, devido a pouca produção de líquido sinovial, insônia, solidão, baixa auto-estima, pois é fato que nesta fase da vida faz-se necessária uma atenção maior. Isto é um problema bem antigo em nossa sociedade, mas, acredita-se que, através da atividade física, se houver a interação de outras áreas como, nutrição, saúde, pode ser uma proposta para uma boa Qualidade de Vida dos mesmos.

Os profissionais de Educação Física podem organizar um programa, objetivando a melhoria dos mesmos através das práticas físicas, podendo até obter uma enorme ênfase com a maioria deles. Portanto, se tudo correr como o esperado, é possível se fazer um trabalho de ótima qualidade e que melhor atenda as próximas gerações de idosos. Conforme Matsudo (2001) as pessoas que estão na terceira idade, precisam de assistência permanente, diminuindo, assim, os agravantes com sua Saúde.

É esperado que os idosos sejam capazes de se conscientizar de que a prática destas atividades ou exercícios físicos tem por intuito a melhoria de sua saúde, corpo físico, memória, buscando trazê-los para este meio tão importante. O envelhecimento vem aumentando cada vez mais no mundo. Sendo assim, torna-se claro que alguma coisa precisa ser feito com este assunto tão importante para nossa sociedade.

Pode-se dizer, em concordância com Meirelles (1997), que a Academia da Terceira Idade - ATI, um projeto da Prefeitura, tem o propósito de promover e incentivar a prática de Atividades Física, fazendo com que o idoso possa aumentar sua autonomia e independência. Este Projeto é desenvolvido em praças da cidade do Rio de Janeiro, com o objetivo de proporcionar atividades de Musculação para o idoso, tendo como meta promover Programas para que essas pessoas possam manter sua autonomia e independência, conscientizando-os sobre a importância da realização do Treinamento de Força e da prática física em sua vida cotidiana.

Objetiva-se com esse estudo identificar as características de funcionamento de uma Academia na Ilha do Governador, no Bairro de Cocotá, relatando se o funcionamento neste local aumentou as atitudes positivas entre seus participantes, para atender adequadamente o público alvo, bem como, discutir como é o planejamento anual destes profissionais para com o idoso, observando se ele é aplicado, com eficiência, de modo que possa ter visibilidade considerável.

Matsudo e B. Neto (2001) afirmam que as dificuldades em realizar as atividades da terceira Idade, devido a problemas físicos, ocasionam dificuldades nas relações sociais e na manutenção da autonomia, trazendo prejuízo a saúde emocional. Então, justifica-se a necessidade do idoso em fazer atividade física para contribuir na melhoria do seu organismo, do cotidiano e nas interações recíprocas, diminuindo o risco de doenças causado, geralmente nesta etapa de vida, buscando um envelhecimento saudável e uma boa qualidade de vida.

AS ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE - ATI´s

As Academias para a Terceira Idade, as ATI's, implantadas em praças e áreas públicas no Estado do Rio Janeiro pela vereadora Cristiane Brasil (2011), tem por objetivo proporcionar que, os idosos utilizem a prática de atividades físicas. Essas ATI's têm aparelhos de bastante resistência, de boa qualidade e com segurança para a utilização dos idosos, podendo ser utilizados por qualquer outra pessoa, sendo que essa população é a que tem a preferência. Desta forma é possível sair do sedentarismo e ajudar no condicionamento físico com estes aparelhos e a conscientização da sua importância, oportunizando a longevidade e melhoras nas condições de Saúde, buscando uma ótima Qualidade de Vida, oportunizando o crescimento de uma população mais saudável.

A primeira Academia da Terceira Idade surgiu em 01/08/2009 na Praça Serzedelo Correia, em Copacabana. No início desse Programa foram instaladas vinte e oito Academias e, atualmente, o Rio de Janeiro já conta com cento e trinta, distribuídas nas Zonas Norte, Sul e Oeste. Dentre outros, nos bairros de Inhoaíba, Botafogo, Bangu, Barra da Tijuca, Copacabana, Penha, Campo Grande, Jacarepaguá, Urca. As atividades das ATI's são realizadas de segunda a sexta-feira, em dois períodos, de sete às dez horas e de dezesseis às dezenove horas. Cada uma delas é formada por uma equipe composta de professores de Educação Física, técnicos de Enfermagem e Apoios que têm como função proporcionar condições favoráveis para a realização dos objetivos preconizados pelo Projeto.

De acordo com Secretaria Especial de Envelhecimento Saudável e Qualidade de Vida – SESQV (2014), estes espaços das ATI's podem ser usados por conta própria e, caso o idoso não tenham nenhum profissional para acompanhá-lo, este pode utilizar as placas orientadoras que tem o desenho de cada aparelho e mostrando como deve ser feito corretamente as atividades físicas. As atividades são realizadas de segunda a sexta, em dois turnos, manhã e

tarde. Cada ATI é formada por uma equipe composta de professores de Educação Física, técnico de enfermagem e apoio, que tem a função de proporcionar condições favoráveis para a realização do projeto.

Os aparelhos usados, segundo a SESQV (2014), são inseridos e divididos dentro das praças públicas, geralmente ao ar livre, sem nenhum tipo de cobertura para a proteção dos idosos e preservação dos aparelhos, mas estes são pintados com cores fortes, chamando a atenção das pessoas. Vem sendo utilizados pelos idosos, adultos e adolescentes, ganhando conhecimento cada vez mais pela população. Ainda, para este órgão, nessas ATI´s os aparelhos foram divididos de formais iguais nos locais, sendo que para cada praça foram instalados dez módulos. É muito fácil de utilizá-los, pois as formas de execução são muito suaves e tem como benefício à dificuldade de elevar a freqüência cardíaca. Os movimentos causam pouco impactos, favorecendo a mobilidade articular e trazendo no dia a dia uma maior sensação de conforto, gerando benefícios com os exercícios simples, oscilando de intensidade baixa a moderada, contribuindo, também, na melhora das capacidades aeróbica e anaeróbica dos idosos.

METODOLOGIA DO ESTUDO

Este estudo é identificado, segundo Meirelles (1997), como pesquisa qualitativa que tem como características o ambiente natural como fonte direta de dados e o pesquisador como instrumento fundamental, possuindo caráter descritivo e indutivo. Os dados obtidos inicialmente mediante uma pesquisa bibliográfica será complementado através do contato direto com o objeto de estudo, no caso professores de Educação Física e demais profissionais que trabalham em praças públicas, na ATI da Ilha do Governador, no Bairro de Cocotá. Através de uma entrevista semi estruturada, realizada com vinte idosos, bem como, uma Associação Comum de Ideias, gerada a partir de palavras indutoras, técnica defendida por Cunha (2012) e que visa identificar conceitos do imaginário social desses atores idosos, a partir das três primeiras palavras que vem a lembrança. Buscou-se, ainda, identificar, comparar e verificar até que ponto essa metodologia de ATI tem efeitos positivos na aprendizagem e Qualidade de Vida dessa população.

ANÁLISE DOS DADOS

Os questionários foram aplicados durante as atividades físicas, no Rio de Janeiro, na Praça do Cocotá, na Ilha do Governador. Houve entendimento que essa ATI tem efeito positivo, pois funciona três vezes na semana, na parte de manhã e da tarde, atendendo as necessidades dos idosos. O grupo estudado encontra-se na faixa etária entre sessenta e cinco a oitenta e um anos, sendo que quinze são do sexo feminino. Nas aulas, a metodologia que o professor trabalha é no estilo de ensino por tarefa, onde explica e pede para os alunos executarem em forma de circuito. Todos os participantes e profissionais envolvidos usam como uniforme uma camisa com o nome do Projeto.

A entrevista foi feita de forma bem simples. O professor selecionou os alunos para responder o questionário e, à proporção que iam terminando a aula sentavam em uma cadeira e respondiam. Ao final da aula perguntei o que eles achavam das aulas e responderam que a cada dia melhora, se sentem bem, gostam do professor, da técnica de enfermagem e do auxiliar de apoio e, principalmente, por terem amigos para conversar. Ficou bem claro que o papel do professor de Educação Física é de fundamental importância na manutenção de uma boa Qualidade de Vida para esses idosos, através

Esses foram os principais resultados obtidos para estes estudos.

ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE

Palavras Citadas	Número
MALHAR	**14**
ATIVIDADE FÍSICA	**14**
MUSCULAÇÃO	**10**
CORPO SARADO /SAUDÁVEL	**6**
CANSAÇO	**3**
SAÚDE	**3**
BEM ESTAR	**3**
CAMINHAR / ANDAR	**2**
PROFESSOR	**2**
PAZ	**2**
Conversar	1

SAÚDE

Palavras citadas	Número
BEM ESTAR	**19**
CORPO SARADO /SAUDÁVEL	**9**
Hospital / Médico	8
Paciente	5
Ambulância	4
DOR	**3**
MALHAR	**3**
VIDA / VIVER	**2**
AMIZADE / MÚSICA	**2**
PAZ	**1**
Medo	1
Humor	1
Remédio	1
Choro	1

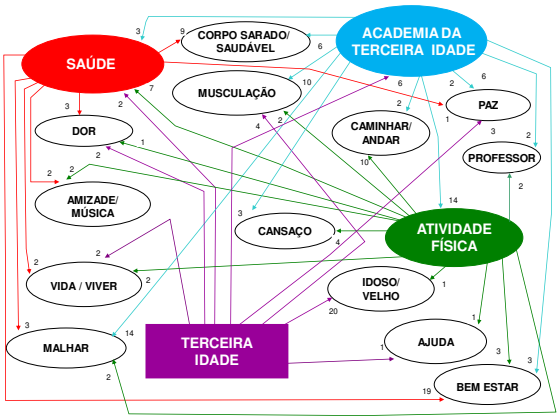
ATIVIDADE FÍSICA

Palavras Citadas	Número
ATIs	**14**
CAMINHAR / ANDAR	**10**
SAÚDE	**7**
Exercício	4
CANSAÇO	**4**
BEM ESTAR	**3**
VIDA / VIVER	**2**
MUSCULAÇÃO	**2**
PROFESSOR	**2**
Natação	2
AMIZADE/ MÚSICA	**2**
Cabelo branco	1
Dança	1
Lazer	1
AJUDA	**1**
Projeto	1
Dedicação	1
IDOSO/VELHO	**1**
DOR	**1**

Terceira Idade

Palavras Citadas	Número
IDOSO / VELHO	**20**
ATIs	**6**
Cansado	6
Família	6
MUSCULAÇÃO	**4**
PAZ	**3**
DOR	**2**
VIDA / VIVER	**2**
SAÚDE	**2**
Trabalho	2
AJUDA	**2**
Memória	2
Saúde fraca	1
Melhor idade	1
Rugas	1

É interessante perceber-se no Mapa das Associações de Ideias, abaixo, como os entrevistados conseguem fazer analogia entre as palavras indutoras *Academia da Terceira Idade, Saúde, Atividade Física e Terceira Idade.* Isso fica evidente ao analisarem-se quais foram suas respostas quando questionados sobre tais assuntos. As palavras *Academia da Terceira Idade, Saúde, Atividade Física, Corpo Sarado/Saudável, Musculação, Dor, Paz, Caminhar/Andar*, *Professor, Amizade/Música, Cansaço, Vida/Viver, Malhar, Idoso/Velho, Ajuda, Bem Estar* se repetiram várias vezes.



Em geral, sua saúde é:	
Excelente	**8**
Muito Boa	**5**
Boa	**17**

Comparada há um ano, sua saúde é:	
Muito Melhor	**8**
Um Pouco Melhor	**17**
Quase a Mesma	**5**

De acordo com sua saúde, tem dificuldades para atividades físicas diárias e caseiras?	
Sim, muita dificuldade	**5**
Sim, um pouco de dificuldade	**10**
Sem dificuldade	**15**

Interferência Saúde física/problemas emocionais nas atividades sociais normais	
De forma nenhuma	**10**
Ligeiramente	**10**
Moderadamente	**10**

Você teve dor no corpo?	
Nenhuma	**20**
Muito Leve	**10**

A dor interferiu em suas atividades dentro de casa?	
De maneira alguma	**18**
Um pouco	**5**
Moderadamente	**7**

Motivos da prática de ATI's	
Saúde	20
Amizade	14
Recomendação médica	10
Lazer	8
Estética	6
Namoro	5

Tempo que frequenta ATI's	
6 meses	7
1 ano	8
1 ano e meio	3
Acima de 2 anos	2

Tempo pratica atividade física	
6 meses	3
1 ano	6
1 ano e meio	6
Dois anos	1
Acima de 2 anos	3
Sempre pratiquei durante minha vida	4

Consultas ao médico	
3 em 3 meses	3
5 em 5 meses	4
6 em 6 meses	7
Uma vez por ano	2
Sempre que necessário	3

Problemas de saúde da família	
Hipertensão arterial	11
Problemas cardíacos	5
Alergia	2
Diabetes	2
Epilepsia	3

Parentesco	
Irmãos	9
Pais	3
Avós	2
Não	5

Melhora com a prática nas ATI's

	Sim	**Não**
Ânimo	18	2
Auto-estima	18	2
Estresse	12	8
Felicidade	20	0
Humor	18	2
Relacionamento	13	7
Alimentação	13	7
Disposição no dia a dia	13	7
Força muscular	15	5
Memória	10	10
Disposição no dia a dia	13	7
Força muscular	15	5
Glicose sanguínea	8	12
Dores no corpo	10	10
Flexibilidade	15	5
Osteoporose	8	12
Triglicerídeos	9	11
Estética	9	11
Sono	8	12
Obesidade	11	9
Controle da pressão arterial	12	8
Taxa de colesterol	6	13

Problemas que apresentam constantemente:

Hipertensão arterial	10
Falta de ar durante o sono	6
Dores articulares	5
Fraqueza	4
Dor no peito ou palpitações	4
Falta de ar durante as atividades	3
Problemas cardíacos	3
Dores musculares	3
Falta de apetite	3
Tosse	3
Problemas de coordenação ou equilíbrio	3
Dor de cabeça	3
Vômitos	3
Alteração de humor	3
Alergia	2
Reumatismo artrose	2
Dores abdominais	1
Queda de cabelo	1

Todos os idosos que afirmaram ter um dos problemas especificados acima lembraram que os mesmos ocorreram antes da prática de musculação nas ATI's e que esse comportamento só ajudou-os a combatê-los. Ao serem questionados se fazem uso de algum medicamento, nove deles afirmaram que sim. Remédios para pressão arterial e hipertensão

são utilizados há três anos. Porém afirmaram que não tiveram nenhuma alteração na medicação após essa prática.

Diante do exposto pode-se dizer que em na pesquisa de campo ficou caracterizado a presença de profissionais na Academia da Terceira Idade. E nas aulas há um planejamento do professor para suas práticas, atendendo a problematização proposta, pois indicou a maneira de se utilizar os aparelhos das ATI´s nas praças. Pelas respostas obtidas, o profissional de Educação Física que foi observado opta pelo estilo de ensino por tarefa, isto é, utiliza as atividades nos aparelhos de musculação como principal elemento no momento das aulas práticas. Percebeu-se que os alunos sentem-se bastantes felizes com essa prática. Nesta ATI, além do professor de Educação Física, tem uma técnica de Enfermagem e o pessoal do Grupo de Apoio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que este artigo sirva de ajuda para se debater a respeito de Atividade Física na Terceira Idade. E, que com este conteúdo consigam encontrar subterfúgios para a emancipação dos idosos com esta prática. Ou seja, os profissionais das áreas que trabalham ou envolvem as pessoas que correspondem à Terceira Idade, em conjunto, devem procurar os problemas, encontrar as soluções e aplicá-los de forma contínua para que se torne hábito na vida dessas pessoas que necessitam realmente de orientação desses profissionais da área da Saúde.

O estudo considerou que vários idosos falam a respeito de Atividade Física e Saúde como, por exemplo, da necessidade de ir ao médico, fazer exames para ver como se encontra o seu estado. Alguns deles tomam remédio devido às doenças hereditárias. Todos os entrevistados compreenderam a importância dessas práticas saudáveis e disseram que malhar é a melhor opção para eles, reafirmando estudos realizados por Nahas (2003), Simões (1998) e Moreira (2001). Esses teóricos destacam o papel da Atividade Física na vida cotidiana na Terceira Idade e o seu benefício para uma melhor Qualidade de Vida.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE – ATI. Academias da Terceira Idade. Disponível em: <**http://oglobo.globo.com/saude/em-pracas-publicas-40-academias-para-terceira-idade-3261710#ixzz26vj6aKVr**>. Acesso em: 01/10/2012.

BANDEIRA, W. de A. **Atividade física na terceira idade**: um estudo sobre a Academia na Terceira Idade - ATI da Ilha do Governador, Bairro de Cocotá. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharelado em Educação Física). Rio de Janeiro: Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM, 2012.

BRASIL, Cristiane. Disponível em: <**http://cristianebrasil.com**/>. Acesso em: 09/09/2011.

BRASIL. Estatuto do idoso. Artigo 3 (2003). Disponível em: <**http://legislacao.planalto.gov.br/legisla/legislacao.nsf/Viw_Identificacao/lei%2010.741-2003?OpenDocument**>. Acesso em: 12/10/2012.

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Edgard Blucher, 1997. Disponível em: <**htt://www.rio.rj.gov.br/web/sesqv/exibeconteudo?article-id=126402**>. Acesso em: 12/09/2912.

CUNHA, Maria Auxiliadora Terra. **Estabelecendo associações comuns de ideias a partir de palavras indutoras**. Rio de Janeiro: Centro Universitário Augusto Motta, 2012.

DUARTE, L. R. S. Terceira idade – senectude: uma questão de idade ou uma mera questão referencial? Uma breve revisão bibliográfica. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 17, n. 25, p. 1-14, 1999.

IBGE. **Censo Demográfico 2000** - Resultados do universo. Disponível em: <**http://www.ibge.gov.br**>. Acesso em: 02/03/2010.
INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Estimativas de população. Disponível em: <**http://ww.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao**>. Acesso em: 23/12/2006.
MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K.; B. NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, jan./fev. 2001.
MEIRELLES, E. A. M. **Atividade física na 3ª idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.
MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.
MOREIRA, C. A. **Atividade física na maturidade:** avaliação e prescrição de exercícios. Rio de Janeiro: Shape, 2001.
NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2003.
ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Anais** da XXVI Conferência Sanitária Pan-Americana. 23-27 set. 2002. Washington (DC). Disponível em: <**http//www.who.int/dietphysicalactivity**>. Acesso em: 1/10/2007.
SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade:** a marginalização do corpo idoso. Piracicaba: UNIMEP, 1998.
SECRETARIA ESPECIAL DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E QUALIDADE DE VIDA – SESQV. Academias da Terceira Idade – ATI's. Disponível em: <**http://www.rio.rj.gov.br/web/sesqv/exibeconteudo?article-id=126402**>. Acesso em: 14/10/2014.

HEALTH PROMOTION & ACADEMIES FOR SENIORS - ATI's

Abstract: The article was based on the study of an Academy for Senior Citizens - ATI in Cocota, on Governor's Island. This project is developed in a public square, with the goal of providing Bodybuilding activities for seniors, seeking autonomy and independence. We conducted a field study with twenty older adults who answered a questionnaire with open and closed questions, as well as an association of ideas through inducing words. Data were analyzed, resulting for they love the philosophy of ATI's. On the responses of seniors, the words were associated with their daily life and said that after the physical activity of bodybuilding this ATI, had improvements in health. Considering the analysis of the Joint Associations of ideas between the words ATI's Health, Seniors and Physical Activity, found that exercise Physical Activity in the square is Living Well with Health. The ATI project has brought many benefits to these seniors, like friendships, healthy body and good quality of life. It is considered important to be rethought ambiance of this space, aiming it to become airier, as are the squares, but which receive coverage, minimizing, among others, the problems of exposure to sun and rain. Thus the elderly can experience all stages of education, on the content of the classes, regardless of weather conditions.

Keywords: ATI's. Elderly. Health Promotion.

LA PROMOTION DE LA SANTÉ & LES ACADÉMIES DE LA TROISIÈME ÂGE - ATIs

Résumé: Ce texte est fondé sur l'étude d'une salle de gym reservé aux citoyens seniors - ATI - situé en Cocota dans l'Ilha do Governador. Ce projet est développé sur la place publique et offre des activités de musculation pour les personnes âgées visant l'autonomie et l'indépendance. Une recherche effectuée a été ménée avec vingt personnes âgées, qui ont répondu à un questionnaire avec des questions ouvertes et fermées, ainsi qu'une association

d'idées à travers des mots de stimuli. Les données résultants ont été analysées et il était souligné qu'ils ont aimé la philosophie d'ATI. En regardant les réponses des personnes âgées, les mots étaient associés à leur vie quotidienne et ils ont informé l'obtention d'amélioration de la santé après des séances de musculation dans cette ATI. Le compte rendu de l'analyse des associations d'idées entre les mots l'ATI, la Santé, la Troisième Âge, l'Activité Physique a constaté que l'exercice de l'activité physique sur la place publique indique vivre bien et avec la santé. Le projet ATI a apporté des plusieurs avantages à ces personnes âgées comme les amitiés, les corps sains et une bonne qualité de vie. Il est important repenser l'ambiance de cet endroit de façon qu'il devienne plus aérée, comme toutes les places publiques mais qu'ils aient une couverture qui minimise les problèmes d'exposition au soleil et la pluie. De ce fait les personnes âgées peuvent découvrir et profiter toutes les étapes de l'éducation par rapport au contenu des cours sans l'intervention des conditions météorologiques.

Mots-clés: ATI. Personnes âgées. Promotion de la Santé.

PROMOÇÂO SALUD & ACADEMIAS PARA LA TERCERA EDAD – ATI’s

Resumen: Este artículo se basa en el estudio de la Academia de la Tercera Edad - ATI, Cocotá, en la Isla del Gobernador. Este proyecto se desarrolla en la plaza pública, con el objetivo de proporcionar actividades de bodybuilding para ancianos, con el objetivo de autonomía e independencia. La investigación se llevó a cabo en el campo con veinte personas que respondieron a un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas, así como una asociación de ideas a través de las palabras. Los datos obtenidos fueron analizados, siendo evidente que les encanta la filosofía de ATI's. Las respuestas de las personas de edad, las palabras estaban asociadas con su rutina diaria y se dice que, después de la práctica de actividad física de culturismo en este ATI, había mejoras en su salud. Mientras que el análisis de las asociaciones de ideas comunes entre las palabras ATI's, salud, edad y actividad física que se encuentra en ejercicio la actividad física es vivir bien, con salud. El proyecto ATI ha traído muchos beneficios a las personas de edad, tales como las amistades, cuerpo sano y una buena calidad de vida. Se considera que es importante repensar el ambiente de este espacio, de tal manera que se vuelve más luminosa, al igual que las plazas, pero recibir una cobertura, minimizar, entre otros, los problemas de la exposición al sol y la lluvia. De esta manera las personas de edad pueden experimentar todas las etapas de la educación, sobre el contenido de las clases, independientemente de las condiciones meteorológicas.

Palabras-llave: ATI's. Ancianos. Promoción de la Salud.

PROMOÇÂO DA SAÚDE & ACADEMIAS PARA A TERCEIRA IDADE – ATI’s

Resumo: O artigo baseou-se no estudo sobre uma Academia para a Terceira Idade – ATI, em Cocotá, na Ilha do Governador. Esse Projeto é desenvolvido em praça pública, com o objetivo de proporcionar atividades de Musculação para idosos, visando à autonomia e independência. Realizou-se uma pesquisa de campo com vinte idosos que responderam a um questionário com perguntas abertas e fechadas, bem como uma Associação de Idéias através de palavras indutoras. Os dados obtidos foram analisados, ficando evidenciado que eles adoram a filosofia das ATI’s. Nas respostas dos idosos, as palavras estavam associadas com o seu cotidiano e disseram que, após a prática de atividade física de musculação nesta ATI, tiveram melhoras na Saúde. Considerando as análises das Associações Comuns de Ideias entre as palavras *ATI’s, Saúde, Terceira Idade e Atividade Física* encontrou-se que exercer Atividade Física na praça é Viver bem, com Saúde. O projeto ATI trouxe muitos benefícios para esses idosos, como amizades, corpo saudável e boa Qualidade de Vida. Considera-se importante ser repensada a

ambientação desse espaço, visando que ele se torne mais arejado, como são as praças, mas que receba uma cobertura, minimizando, dentre outros, os problemas de exposição ao sol e a chuva. Dessa forma os idosos podem vivenciar todas as etapas de ensino, relativo ao conteúdo das aulas, independente das condições do tempo.

Palavras-chave: ATI´s. Idoso. Promoção da Saúde.