



**UEPB**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RENNÊ MARTINS NICOLAU COSTA**

**A PRESENÇA DE IDOSOS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO, DA  
EXPECTATIVA À REALIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE  
2019**

**RENNÊ MARTINS NICOLAU COSTA**

**A PRESENÇA DE IDOSOS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO, DA  
EXPECTATIVA À REALIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de um relato de experiência apresentado ao Curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Giselly Felix Coutinho.

**CAMPINA GRANDE  
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

C837p Costa, Rennê Martins Nicolau.  
A presença de idosos em uma academia de musculação, da expectativa à realidade [manuscrito] : um relato de experiência / Rennê Martins Nicolau Costa. - 2019.  
11 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.  
"Orientação : Profa. Dra. Giselly Félix Coutinho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."  
1. Envelhecimento. 2. Atividade física. 3. Saúde do idoso.  
I. Título

21. ed. CDD 613.704 46

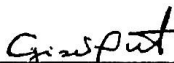
RENNÉ MARTINS NICOLAU COSTA

A PRESENÇA DE IDOSOS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO, DA  
EXPECTATIVA À REALIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso  
em formato de Relato de  
Experiência apresentado à  
Coordenação do Curso de  
Bacharelado em Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba,  
como requisito à obtenção do título  
de Bacharel em Educação Física.

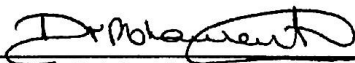
Aprovada em: 27 de junho de 2019

**BANCA EXAMINADORA**



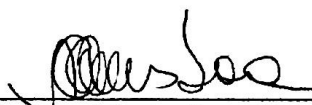
---

Profa. Dra. Giselly Félix Coutinho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Profa. Dra. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Profa. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	08
2	REFERENCIAL TEÓRICO .....	08
2.1	Envelhecimento e a atividade física .....	08
3	RELATO DE EXPERIÊNCIA .....	10
4	CONCLUSÃO .....	11
	REFERÊNCIAS .....	12

## **A PRESENÇA DE IDOSOS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO, DA EXPECTATIVA À REALIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **THE PRESENCE OF ELDERLY PEOPLE IN A MUSCULATION ACADEMY FROM THE EXPECTATION TO THE REALITY: A REPORT OF EXPERIENCE**

MARTINS, NICOLAU COSTA, Rennê\*

#### **RESUMO**

Com o passar dos anos foi possível perceber o crescimento da população idosa no Brasil e no mundo, as políticas públicas, tecnologia e outros fatores foram determinantes para tal acontecimento. Para que esta população em crescimento tenha uma vida com mais qualidade é preciso que alguns hábitos sejam mudados e que algumas novas formas de políticas públicas venham a auxiliar esta população. Uma mudança determinante para garantir uma melhoria significativa da qualidade de vida dos idosos é a prática de atividade física orientada e planejada. A realização deste trabalho tem como objetivo relatar uma experiência profissional partindo de vivências distintas e confrontando algumas variáveis determinantes para a busca de atividade física na população idosa, como também observar como o conhecimento de saúde tem interferência na busca a prática de atividade física supervisionada em uma determinada academia da cidade de Esperança-PB. Ressaltando também a importância da atividade do profissional tanto na adesão como na prática de exercícios supervisionados.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Saúde. Exercícios.

#### **ABSTRACT**

Over the years it was possible to perceive the growth of the elderly population in Brazil and in the world, public policies, technology and other factors were decisive for such an event. For this growing population to have a higher quality life, some habits need to be changed and some new forms of public policies will help this population. A determinant change to guarantee a significant improvement of the quality of life of the elderly is the practice of oriented and planned physical activity. The objective of this study is to report a professional experience based on different experiences and confronting some determinant variables for the search of physical activity in the elderly population, as well as to observe how health knowledge interferes with the search for the practice of supervised physical activity in a city of Esperança-PB. Also emphasizing the importance of the professional activity both in adherence and in the practice of supervised exercises.

**Keywords:** Aging. Health. Exercises.

---

\* Graduado em Licenciatura e Graduando em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). rennegringo@hotmail.com

## **1 INTRODUÇÃO**

No Brasil a população idosa vem crescendo junto com a expectativa de vida que já chega a 80 anos para as mulheres e 73 anos para os homens segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE , porém, a prática de atividade física ainda é uma barreira a ser enfrentada pela população idosa, no que se trata do treinamento resistido, esta barreira ainda é bem maior, é notável que ainda existe uma série de crenças e mitos acerca do treinamento de força para idosos por parte de alguns profissionais da saúde, a indicação muitas vezes quando parte de um médico ou outros profissionais é de que o idoso pratique uma caminhada ou alguma atividade mais 'leve'.

Analisando os dias atuais e a avalanche de doença crônicas degenerativas que assolam toda a população idosa é possível que todos os profissionais da área de saúde parem um pouco para refletir e tentar perceber quais os principais fatores de risco para que tais doenças venham a dificultar a vida desta população. Os benefícios da atividade física são inúmeros e ajudam no combate da maior parte destas doenças. De acordo com Nieman (1999) o exercício físico aeróbico, como também o resistido, tem o poder de melhorar a qualidade de vida do idoso através do aumento da capacidade cardiopulmonar, força e flexibilidade, além de ser um importante método para efetivar uma maior interação psicossocial do idoso com o mundo.

Corroborando com isto durante o IV Congresso Mundial de Atividade Física, Esporte e Envelhecimento, realizado em 1994, em Heidelberg, na Alemanha, a Organização Mundial de Saúde (OMS) endossou a atividade física regular como componente integral do envelhecimento saudável e que exercícios físicos devem fazer parte da rotina diária para a grande maioria dos idosos (CHODZKO-ZAJKO, 2000).

Com a experiência vivida foi observada a necessidade de um relato de experiência explorando a vivência desde um estágio num grupo de convivência de idosos com o trabalho educativo até a realidade da prática de atividade física supervisionada em uma academia da cidade de Esperança-PB, buscando discutir principais eventos que atrapalham esta prática pela população idosa, além de questionar os motivos que contribuem tanto para a adesão ao exercício físico realizado sob supervisão profissional como observar possíveis motivos que contribuem para que o idoso permaneça nesta prática. Incentivando portanto a existência de projetos sociais e educacionais que oferecem condições racionais para que os indivíduos tenham consciência sobre atividade física e envelhecimento.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Envelhecimento e atividade física**

O envelhecimento, traz consigo uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando o risco do sedentarismo. GUEDES (2001) descreve que o envelhecimento se refere a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. É um processo biossocial de regressão, observável em todos os seres vivos expressando-se na perda de capacidade ao longo da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como as genéticas, danos acumulados e estilo de vida, além de alterações psicoemocionais.

Okuma (2002) define a capacidade funcional como a habilidade do indivíduo em manter seus cuidados pessoais e realizar as atividades cotidianas, incluindo força muscular, flexibilidade, tempo de reação, agilidade, reflexos, composição corporal, eficiência metabólica, dentre outros aspectos da aptidão corporal. Tal capacidade sofre alterações ao longo da vida, resultantes, não apenas do processo de envelhecimento, mas sim, do desuso do corpo e seu mau uso no decorrer dos anos. Sendo assim, a aptidão física tem grande importância na manutenção da capacidade funcional do corpo.

No combate a essa avalanche de perdas regressivas e alterações degenerativas é possível destacar o sedentarismo, fator determinante para contribuir para o aumento ou diminuição destas perdas e alterações. Há alguns anos atrás era comumente ouvido por idosos e pessoas de mais idade que os mesmos não teriam mais idade para uma diversidade de atividades até do seu próprio cotidiano o que contribui para o aumento do quadro de risco já existente.

Verderi (2004) afirma que o exercício físico deve proporcionar ao idoso um estímulo para o enfrentamento das transformações decorrentes do processo de envelhecimento, contribuindo para a descoberta de aspirações e o alcance de metas, oferecendo, assim, uma melhoria na qualidade de vida. Além de ser de fundamental importância no desenvolvimento dos idosos em funções cardiovasculares, pulmonares, locomotoras e psicológicas, a prática regular de exercícios físicos se torna essencial também para a manutenção da saúde social.

Nos últimos anos, observou-se um aumento na procura de exercícios físicos por idosos, a fim de atenuarem ou retardarem os efeitos do avanço da idade. Tal aumento se deu, principalmente, pelo fato da grande divulgação que há sobre a necessidade da manutenção da saúde e da qualidade de vida, como evidencia Santos Filho (2004).

Alguns fatores são determinantes para que este número venha a aumentar, a disseminação do conhecimento através de mídias gerais, um aumento na criação de grupos de convivência de idosos, como acontece em universidades e algumas prefeituras, uma maior valorização do Profissional de Educação Física pelos outros profissionais, levando-os a indicarem as práticas regulares sob orientação e supervisão profissional e uma maior aceitação da população idosa através do conhecimento e da quebra de alguns paradigmas existentes que posicionavam os idosos como pessoas que não deveriam praticar nenhum tipo de esforço.

Segundo Kennedy (1998) apud OKIMURA (2005) os estereótipos negativos são originados pelo baixo conhecimento e informação sobre envelhecimento, o que torna crucial os dados das pesquisas com base no pressuposto do modelo de velhice bem-sucedida, confirmando que as pessoas mais velhas podem adquirir novos conhecimentos, além de reter altos níveis de desempenho, comparáveis aos de quando eram jovens quando submetidas a condições ótimas de saúde e ambiente.

MANSFIELD, MARX e GURALNIK (2003) estudando os motivos e as barreiras para o exercício em idosos numa comunidade dos EUA, constataram que os principais motivos relatados para o engajamento de idosos na atividade física foram advertência dos médicos e obter melhor condição física.

Mas, algumas outras variáveis são discutíveis e também são determinantes para a busca a prática de exercícios físicos e também a sua fixação num programa voltado para a saúde do idoso. Variáveis sócio demográficas são importantes determinantes para a adesão atividade física. FRIIS et al. (2003) verificaram que fatores como idade, gênero, nível de escolaridade, estado civil e o estado de saúde



relatado (saúde percebida) foram fundamentais para o engajamento de idosos em programa de caminhada. Segundo os autores, idosos mais jovens (entre 70 a 74 anos), os com maiores níveis de escolaridade e os maiores níveis sócio econômico têm maior probabilidade de se engajar regularmente em exercícios físicos do que os mais velhos (acima de 80 anos) e os com menor nível escolar e de renda.

Diante de tantas possíveis variáveis também podemos encontrar outros fatores que influenciam tanto na prática quanto na permanência desta população na prática de Atividade Física. O entendimento e a compreensão dos motivos que fazem com que o idoso procure um programa de atividade física, bem como procurar saber quem é este idoso, onde mora, como vive, como está a sua saúde, qual o seu histórico de vida, essa são questões fundamentais para orientar as ações e as intervenções dos agentes que oferecem programas educacionais ou de atividade física para essa população. Além disso, permite elaborar e desenvolver estratégias que possam alcançar aqueles que possuem maior resistência à prática de atividade física.

### **3 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Esta experiência se deu desde ano de 2012 quando fundada a Academia Espaço Vip na cidade de Esperança, Paraíba, sendo desde então a única academia com profissionais formados e credenciados, portanto, entende-se que as pessoas que buscariam atividade supervisionada em academias poderiam buscar apenas esta academia para encontrar tal serviço.

A academia localizada no centro da cidade de Esperança-PB, rua Ascendino Portela de número 215b, ao chegar no local você se depara com um estacionamento enorme com capacidade para 11 carros e cerca de 15 motocicletas, dispondo de rampas para acessibilidade, ao chegar na recepção você já tem contato com a área onde é trabalhado o treinamento funcional, a academia dispõe de 25 barras olímpicas, 3250quilos de anilhas em pvc olímpicas, 24 pares de presilhas olímpicas, 8 pares de argola olímpica, 2 simuladores de remo a seco Concept2, 2 assault air bike, 6 cordas navais de 5m, 36 wallball, 15 jump box, 12 suportes de agachamento, 2 leg press 45°, 3 crossovers, 2 puxadores multi angulares, 1 adutora-abdutora, 1 cadeira adutora, 1 cadeira abdutora, 3 cadeiras extensora-flexora, 1 hack machine, 1 remada sentada, 1 supino reto, 1 supino inclinado, 1 supino declinado, 1 supino reto-inclinado, 1 supino vertical, 6 esteiras, 10 bicicletas spinning, 2 cordas navais, 2200kg de anilhas de ferro, 2 pares de dumbell de cada quilagem de 1 à 32 kg, 1 voador , 1 remada cavalo, 1 banco scoot, 1 paralela, 1 barra guiada smith, 1 ghd, 5 bancos retos, 1 banco inclinável, 2 pares de kettlebell de cada quilagem de 8-40kg aumentando de 2 em 2 kg, 3 tvs 32polegadas, 1 tv 21 polegadas, 2 trenós, 15 barras de ferro, 2 suportes de anilhas, 6 dumbells hexagonais de 12-16 e 20 kg, 30 colchonetes, 1 catraca para controle de entrada.

A academia Espaço Vip no momento conta com 4 professores no seu quadro de profissionais responsáveis pela prescrição, orientação e supervisão dos alunos. Com o público de alunos muito variado e heterogêneo, podemos encontrar desde crianças com 7 anos até idosos com 83 anos, sendo estes os dois públicos mais raros, na sua maioria meu público é de jovens e adultos. São oferecidas duas modalidades de treinamento na academia espaço vip, a musculação (treinamento resistido) e o treinamento funcional constantemente variado de alta intensidade (crosstraining). Ao matricular-se o aluno sempre passa por uma avaliação funcional

própria da metodologia da academia, avaliando a capacidade funcional do indivíduo, investigando níveis de mobilidade, flexibilidade, força e capacidade de realização dos movimentos básicos de cada modalidade. A partir daí inicia-se o processo de aprendizagem dos movimentos dentro dos padrões tidos como ideais e iniciação ao treino propriamente dito, as trocas dos treinos variam de 5 a 8 semanas.

É possível observar na grande maioria dos idosos uma grande insegurança na prática do exercício resistido, alguns ainda chegam a academia com um pensamento formado de que a musculação seria uma atividade para jovens, ou até mesmo, uma atividade física para quem está preocupado com estética. Antes da experiência na academia a oportunidade de trabalhar com idosos em um grupo de convivência e de promoção de saúde e bem-estar, orientando e ensinando sobre os benefícios gerados pela prática de exercícios físicos supervisionado para aquele grupo foi determinante para uma maior adesão e permanência na atividade física. Realizando uma pesquisa de conclusão de curso foi possível observar que o conhecimento sobre os fatores de risco seriam um fator determinante para que os idosos buscassem a prática de atividade física, porém esta é uma realidade um pouco diferente da que vivo em meu dia-dia, é sabido que o acesso a informação cresce diariamente inclusive no meio dos idosos, porém na minha realidade de trabalho não é observado o aumento da procura da prática do exercício resistido com o passar do tempo, sempre que recebemos um aluno idoso novo é quando algum outro profissional o orienta, ou até mesmo quando este idoso foi acometido a alguma situação de saúde e a busca pela atividade supervisionada se tornara imprescindível.

#### **4 CONCLUSÃO**

Sabendo que a nossa profissão ainda é considerada nova e que muitas pessoas ainda não conseguem nos enxergar como profissionais geradores de saúde e qualidade de vida, não é surpreendente que o respeito e a valorização do profissional de Educação Física ainda não seja a merecida.

Diante deste cenário decidi que a minha profissão merecia ser vista de forma diferente no meu local de trabalho, segui sempre buscando conhecimento e buscando orientar todos aqueles que procuravam a Academia Espaço VIP, trabalhando com respeito aos alunos e suas limitações, porém, é possível observar que muitos ainda não possuem conhecimento e não são muito esclarecidos quanto ao treinamento de indivíduos idosos em academias.

Na maioria dos casos onde somos procurados por algum idoso, podemos relacionar esta procura com a indicação e/ou orientação de outro profissional, logo, se faz necessário que haja políticas públicas voltadas para a educação da população idosa para incentivar a procura por academias e profissionais de Educação Física para o acompanhamento dos mesmos, tendo em vista que quando realizei uma pesquisa em um grupo de convivência de idosos onde trabalhei nesta educação e orientação, observei que o aumento da prática de atividades físicas naquele momento aumentou de forma considerável, mesmo sendo pessoas de baixa renda, baixo nível de escolaridade e muitas vezes pessoas que tinham medo de praticar atividade Física por acharem que não tinham mais idade para tal coisa.

Apesar de louvável a evolução do mundo de pesquisas e do enriquecimento de nossa área nos últimos anos, creio que é necessário o aumento de pesquisas na área para investigar os principais fatores que afastam os idosos das academias, lutar pela implantação de projetos sociais educativos acerca de atividade física e

envelhecimento deste a infância até o idoso, gerando assim maior consciência em toda a população. Como profissionais, se faz necessário a busca constante por conhecimento técnico e prático para que tenhamos melhores condições de orientação fazendo com que a credibilidade do profissional de Educação Física aumente junto com a procura pelos seus serviços, é preciso que estejamos lutando incansavelmente e sem cessar para proporcionar a população idosa melhores condições de envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

CHODZKO-ZAJKO, W.J. **The fall conferences examine aspects of aging and physical activity.** *Journal of Aging and Physical Activity*, Champaign, v.8, n.1, p.299-300, 2000.

FRIIS, R.H.; NOMURA, W.L.; MA, C.X.; SWAN, J.H. Socioepidemiologic and health-related correlates of walking for exercise among the elderly: results from the longitudinal study of aging. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, v.11, n.1, p.54-65, 2003.

GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 21, n. 1, p. 69-76, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v21n1/a10v21n1.pdf>. Acesso em 19 set 2012.

GUEDES RML. Motivação de idosos praticantes de atividades físicas. In: Guedes O C (org.). *Idoso, Esporte e Atividades Físicas*. João Pessoa: Idéia; 2001.

MANSFIELD, J.C.; MARX, M.S.; GURALNIK, J.M. Motivators and barriers to exercise on older community-Dwellingpopulation. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, v.11, n.2, p.242-53, 2003.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde. Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento.** 1ª ed. São Paulo, 1999.

OKIMURA, T. **Processo de aprendizagem em idosos sobre os benefícios da atividade física.** 2005 128p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Escola de Educação Física e Esporte de São Paulo, São Paulo. 2005.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física.** 2 ed. Campinas, SP: Papyrus, 2002.

PASCHOAL SMP. **Autonomia e Independência.** In: Papaléo-Netto M., editor. *Gerontologia*. São Paulo: Editora Atheneu; 1996. p.313-23. Secretaria de Estado da Saúde-Celafiscs. Manual do Programa Agita São Paulo. São Paulo (SP), 1998.

PEIXOTO, J.R.P. & OKUMA, S.S. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v.23, n.4, p.319-34, out./dez. 2009.

SANTOS FILHO, J. A. A. Atividades recreativas e envelhecimento. In: G. M. SCHWARTZ. (Org.). **Educação Física no ensino superior: atividades recreativas.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004, 236p.

VERDERI, É. **O corpo não tem idade**: Educação física gerontológica. Jundiaí, SP: Fontoura, p. 152, 2004.