

**O IMPACTO DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE SOBRE A SAÚDE
DOS IDOSOS URBANOS: uma revisão da literatura**

Emerson Ribeiro Teixeira Junior¹

Leila Medeiros Melo²

RESUMO: As academias ao ar livre (AAL) consistem em um equipamento social de promoção e prevenção da saúde, proposto pela Política Nacional da Atenção Básica (PNAB) como ação efetiva junto às comunidades, cujo principal objetivo é combater o surgimento de doenças crônicas e promover um incremento na prática da atividade física, fazendo-se presente em diversos locais das cidades brasileiras. As AAL, contando com equipamentos com graus de exercício leve a moderado, possibilitam a prática de exercícios de pessoas de diferentes faixas etárias, sendo muito indicada para idosos. Sendo assim, este estudo tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica da literatura científica nos dez últimos anos para avaliar a efetividade das AAL na promoção de saúde e qualidade de vida dos idosos. Para isso, efetuou-se uma busca na plataforma *SciELO*, cujos dados obtidos são aqui apresentados e levantam problematizações sobre a efetividade das políticas de saúde na popularização e uso das academias ao ar livre.

PALAVRAS-CHAVE: Academias de ginástica. Idosos. Saúde. Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

As academias ao ar livre (AAL) consistem em um projeto de prevenção em saúde, instaladas em diversos locais públicos das cidades brasileiras, como praças e parques, cujo principal objetivo é combater o surgimento de doenças crônicas, além de promover o bem estar físico e psicossocial. (MINAS GERAIS, s/d). Conforme afirmam Katzmarzky e Janssen (2004 *apud* GUALANO; TINUCCI, 2011, p. 37-38), “a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa da doença arterial coronária (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama 31%, diabetes tipo II (50%) e osteoporose (59%)”. Diante das consequências da inatividade, as ações da Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) incluem a academia da saúde (nomenclatura oficial das AAL nas políticas públicas) como fortalecedora das ações da

¹ Acadêmico do 2º período do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Alfredo Nasser, em 2022/2. E-mail: meucursofisio93@gmail.com.

² Mestre em Saúde Pública- UFC; Especialista em Fisioterapia em Neurologia-UEPB; Graduação em Fisioterapia-UEPB. Coordenadora do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Alfredo Nasser e orientadora da pesquisa.

promoção da saúde e prevenção de doenças, capaz de aliviar - como consequência de sua atuação sobre a saúde do praticante - a demanda dos setores secundários e terciários da saúde pública (BRASIL, 2014).

Por se tratar de equipamentos que possibilitam a realização de exercícios com grau de resistência leve a moderado, a prática nas AAL é uma atividade física muito indicada aos idosos, sem descartar seus efeitos benéficos para outras faixas etárias (MINAS GERAIS, s/d). Contudo, há estudos que apontam a falta de orientação adequada quanto ao uso dos equipamentos, bem como a ausência de comunicação efetiva por parte dos órgãos públicos para incentivar o uso das AAL como causadores de certo desestímulo de seus potenciais usuários, identificando um número insuficiente de academias para atender todo o público idoso em determinadas cidades, juntamente com a devida manutenção dos equipamentos já em uso (NOGUEIRA; FERNANDES, 2013).

Compreendendo-se, assim, a importância das AAL no combate ao sedentarismo e sua adequação à promoção de saúde da pessoa idosa (CONASS, 2011), o objetivo do presente trabalho é investigar, na literatura científica, o que há sobre o uso das AAL, de modo a traçar um panorama de suas indicações, com atenção especial às suas reais contribuições para a saúde da pessoa idosa que vive nas diferentes cidades brasileiras.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura com o objetivo de caracterizar o que foi produzido sobre as AAL, entre a produção de artigos científicos dos últimos dez anos no *SciELO*, especialmente seu impacto na vida dos idosos.

O presente estudo foi realizado em seis etapas: 1) Formulação do tema e das perguntas norteadoras; 2) Elaboração da chave de busca; 3) Busca e seleção dos artigos no *SciELO*; 4) Filtragem dos artigos encontrados; 5) Síntese dos resultados; 6) Discussão dos resultados e análise dos dados.

Para a formulação do estudo foram construídas as seguintes perguntas norteadoras: “Como as academias ao ar livre impactam a vida da pessoa idosa nas cidades brasileiras?” e “O que há produzido sobre as academias ao ar livre na literatura científica?”, das quais resultaram duas chaves de busca distintas: 1. “Academias de ginástica” AND “saúde”, e 2. “Academias de ginástica” AND “ao ar livre”, utilizadas na opção “pesquisa avançada” do portal de buscas SciELO (<https://www.scielo.br>) - por ser a plataforma científica mais

utilizada no Brasil e, comparada a outras bases de dados, preencher lacunas importantes da literatura científica brasileira (SCHULZ, 2018).

Foram encontrados 23 artigos na primeira busca, publicados em português, inglês e espanhol, entre os anos de 1998 a 2022, e mais 1 artigo na segunda busca, publicado em português, no ano de 2016, como explicado no Quadro 1.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, de um total de 23 artigos encontrados na primeira busca, 6 foram excluídos em decorrência do recorte temporal de dez anos (artigos publicados entre 2012-2022). Dos 17 artigos restantes, 14 foram excluídos por se tratarem de estudos voltados especificamente para o campo da educação física sem alusão aos benefícios da AAL à saúde da pessoa idosa, sendo selecionados 3 artigos para compor a presente revisão. Por sua vez, o único artigo encontrado na segunda busca, foi também selecionado após atender os critérios de inclusão e exclusão.

Quadro 1 - Detalhamento de buscas no Scielo.org

Buscas	Descritores	Busca inicial	Resultado após critérios de exclusão
Busca 1	“Academias de ginástica” and “saúde”	23 artigos	3 artigos
Busca 2	“Academias de ginástica” and “ao ar livre”	1 artigo	1 artigo

Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o intuito de facilitar a análise e compreensão dos aspectos abordados nos artigos selecionados para compor a presente revisão integrativa, agrupamos suas características gerais na Tabela 1, ao passo que os objetivos e recomendações dos mesmos são apresentados na Tabela 2:

Tabela 1 - Caracterização geral dos artigos selecionados

Nº	Autor/Ano	Título do estudo	Idioma	Desenho do estudo
1	Loch, Rech e Costa (2020)	A urgência da Saúde Coletiva na formação em Educação Física: lições com o COVID-19.	Português	Ensaio
2	Pasquim, Martinez e Furtado (2021)	Academias de ginástica e exercícios físicos no combate à COVID-19: Reflexões a partir da determinação social do processo saúde-doença.	Português	Ensaio
3	Silva <i>et al.</i> (2016)	Fatores associados à ocorrência de lesões durante a prática de atividade física em academias ao ar livre.	Português	Estudo Transversal
4	Oliz, Dumith e Knuth (2020)	Utilização de serviços de educação física por adultos e idosos no extremo sul do Brasil: estudo de base populacional.	Português	Estudo transversal

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Como ponto inicial de análise, observa-se certa escassez de resultados diante das buscas realizadas (apenas 28 artigos no total, antes da aplicação dos critérios de exclusão, somando-se as duas chaves de busca), com concentração de publicações na segunda metade da década avaliada (2012-2022) - já que há apenas uma publicação em 2016. Outro aspecto a se considerar é que os dois estudos selecionados que apresentaram algum tipo de coleta de dados com usuários da AAL foram realizados na região Sul do Brasil, ainda que a maior concentração de idosos - segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) - aconteça nos estados de São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro (GARCIA, 2020).

Ainda sobre o tipo de estudo publicado, identificamos dois ensaios e dois estudos do tipo transversal. Enquanto os ensaios demonstram forte preocupação com a atividade física em decorrência da pandemia de COVID-19, os estudos transversais conseguiram caracterizar variáveis específicas na população em um momento do tempo, sem efetivamente avaliar a experiência das pessoas com a AAL ou vislumbrar resultados de longo prazo - o que é papel comum dos estudos longitudinais e/ou qualitativos (inexistentes entre as publicações resultantes da presente revisão).

Vale salientar que, apesar de não compreenderem completamente o tema proposto pelo estudo, dois artigos encontrados na primeira busca (artigos 1 e 2 da Tabela 1) foram selecionados por apresentarem informações significativas para a construção da presente investigação.

Em seu turno, a pesquisa realizada por Oliz, Dumith e Knuth (2020) identificou que a maior parcela dos usuários dos serviços de educação física (nos quais encontraríamos as AAL) são de classes econômicas mais ricas e possuem maior tempo de estudo, ao passo que Pasquim, Martinez e Furtado (2021) evidenciam que ao se relacionar a promessa de ganho de saúde como consequência única da mudança de estilo de vida, generalizam-se condutas que não fazem parte da realidade de todas as classes sociais desconsiderando-se, também, outros aspectos que influenciam o processo de saúde-doença.

É importante destacar que, para Pasquim, Martinez e Furtado (2021), o exercício físico tem sido manipulado com um poderoso “mito” no processo acelerado de medicalização social das experiências humanas, como solução rápida para diversas condições de adoecimento humano. Segundo os mesmos autores, 78% das buscas por serviços em educação física ocorrem no setor privado e, destes, 73,2% em academias de ginástica - apontando a eficiência da publicidade do setor privado de academias frente à deficiência de comunicação do Governo Federal em conseguir atrair a população mais carente financeiramente e ou com menor nível de escolaridade para os programas de saúde propostos pela PNAB.

Tabela 2 - Objetivos e recomendações dos estudos

Nº	Objetivo	Recomendações
1	Defender a aproximação do profissional de EF com o campo da saúde coletiva. Principalmente após o COVID-19, no qual a área da educação física (EF) adotou posicionamentos contraditórios a respeito da reabertura das academias de ginástica em plena pandemia.	A urgência da busca por uma formação do profissional de EF que favoreça uma visão mais ampliada da saúde, em suas diferentes dimensões.
2	Evidenciar as contradições da defesa dos serviços oferecidos pelas academias de ginástica como essenciais à saúde em pandemia, com aumento de casos de COVID-19, produzido como mercadoria para responder a necessidade de acumulação de capital do setor.	Refletir sobre os interesses que envolvem a manutenção de emprego e renda, à reabertura do comércio e setores de serviço, em contra peso de um cenário de aumento de casos de morte.
3	Verificar os fatores associados com a ocorrência de lesões durante a prática de atividades físicas nas AAL em adultos de uma capital do Sul do Brasil.	Indica que em futuros estudos possam incluir uma amostra representativa dos entornos das AAL para verificar a frequência de uso destes locais, identificando a ocorrência de lesões entre os moradores não abordados nas AAL, o tipo, o local, grau e severidade e o tempo de afastamento destas atividades em ocorrência destas lesões.
4	Descrever a utilização dos serviços de educação física por adultos e idosos, caracterizando a partir de aspectos sociodemográficos, e apresentar características de quem não utilizou estes serviços. Descrever o conhecimento desta população sobre a oferta destes serviços nas políticas públicas de saúde.	Que a produção de novos estudos aprimore as questões trazidas pelo presente estudo.

Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Analisando-se a amostra da presente revisão bibliográfica sob os aspectos de objetivos de realização dos estudos e recomendações dos mesmos, e confrontando-os com objetivos da presente revisão de constatar se as academias ao ar livre conseguem proporcionar melhor qualidade de vida à população, promovendo o bem estar físico e psicossocial, principalmente

para a faixa etária mais idosa, combatendo a evolução de doenças crônicas não transmissíveis por meio da prática diária dos exercícios, percebe-se que apenas dois dos artigos analisados destinam-se à caracterização da população usuária das AAL, reconhecendo-se, em todos os estudos, a necessidade de novas pesquisas, capazes de caracterizar melhor a população usuária, bem como investigar as diferentes interferências à prática da atividade física (sejam mercadológicas, estruturais, comunicacionais, etc).

Assim como percebemos um número escasso de estudos sobre a real efetividade das academias ao ar livre, Silva *et al* (2016) concluíram que, apesar de associação positiva entre a prática de atividades físicas e a ocorrência de lesões, faltam estudos que analisem essa ocorrência com as academias ao ar livre, enquanto Loch, Rech e Costa (2020), dissertam que a educação física (EF) não é a única área da saúde onde há uma frágil aproximação com a saúde coletiva.

4 CONCLUSÕES

Fica evidente a necessidade de pesquisas mais robustas que investiguem o impacto das AAL sobre a saúde da população em geral e da pessoa idosa, em particular, capazes de moldar ações públicas na área da prevenção de saúde e bem estar da população.

Para tal, é necessário que haja uma aproximação maior entre as diferentes profissões da área da saúde que têm o movimento humano e o processo de envelhecimento como objetos de estudo e exercício profissional, evidenciando-se a fisioterapia, a educação física, a geriatria e a medicina do esporte que, propondo uma formação/atuação generalista para além de capacidades técnicas, envolvendo habilidades socioemocionais e trabalho interdisciplinar, possibilitarão uma atuação mais ampla ao tradicional modelo biomédico na promoção da atividade física e no uso das AAL como meio auxiliar à qualidade de vida das pessoas, especialmente da pessoa idosa.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Academia da Saúde** (Cartilha). Brasília, 2014.

CONASS - CONSELHO NACIONAL DE SECRETÁRIOS DE SAÚDE. **Nota Técnica 16:** Programa Academia da Saúde - Brasília: CONASS, 2011. 23p. Disponível em: <https://www.conass.org.br/biblioteca/academia-da-saude/>. Acesso em: 15 ago. 2022.

GARCIA, A. Estados do Sul e Sudeste têm as maiores proporções de idosos. **Portal R7**. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://noticias.r7.com/brasil/estados-do-sul-e-sudeste-tem-as-maiores-proporcoes-de-idosos-29062022>. Acesso em: 20 ago. 2022.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte** [online], v. 25, n. spe., p. 37-43, 2011. ISSN 1981-4690. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500005>. Acesso em: 19 ago. 2022.

LOCH, M. R.; RECH, C. R.; COSTA, F. F. A urgência da Saúde Coletiva na formação em Educação Física: Lições com o COVID-19. **Cien Saude Colet** [online], v. 25, n. 9, p. 3511-3516, jun. 2020. Disponível em: <http://cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/a-urgencia-da-saude-coletiva-na-formacao-em-educacao-fisica-lico-es-com-o-covid19/17618>. Acesso em: 20 ago. 2022.

MINAS GERAIS. Observatório do Esporte. **Guia das academias ao ar livre:** Orientações para Gestão Municipal (cartilha). Governo de Minas Gerais [s.d.]. Disponível em: https://observatoriodoesporte.mg.gov.br/wp-content/uploads/2022/03/GUIA-DAS-ACADEMIAS-AO-AR-LIVRE-2021-1_compressed.pdf. Acesso em: 20 ago. 2022.

NOGUEIRA, R. S.; FERNANDES, V. L. da C. **O espaço Saúde e Lazer:** a academia ao ar livre em questão. UEPA, 2013. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RENATO_NOGUEIRA.pdf. Acesso em: 18 ago. 2022.

OLIZ, M. M.; DUMITH, S. C.; KNUTH, A. G.. Utilização de serviços de educação física por adultos e idosos no extremo sul do Brasil: estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva** [online], v. 25, n. 2, p. 541-552. 2020. ISSN 1678-4561. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.14692018>. Acesso em: 21 ago. 2022.

PASQUIM, H. M.; MARTINEZ, J. F. N.; FURTADO, R. P. Academias de ginástica e exercícios físicos no combate à Covid-19: reflexões a partir da determinação social do processo saúde-doença. **Movimento** [online], v. 27, e27031, 2021. ISSN 1982-8918. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.111724>. Acesso em: 21 ago. 2022.

SCHULZ, P. *SciELO* 20 anos: de visionário a imprescindível. **Jornal da UNICAMP**, Campinas/SP, 2018. Disponível em: <https://www.unicamp.br/unicamp/ju/artigos/peter-schulz/scielo-20-anos-de-visionario-imprescindivel>. Acesso em: 21 ago. 2022.

SILVA, Tatiane *et al.* Fatores associados a ocorrência de lesões durante a prática de atividade física em academias ao ar livre. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [online], v. 22, n. 4, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/Y3hFKTmgrQWvVCf8c3mMGrt/?lang=pt>. Acesso em: 15 ago. 2022.