



**BEATRIZ DA SILVA ROSA**

**ENVELHECIMENTO ATIVO: LEVANTAMENTO DAS  
ACADEMIAS EM LAVRAS-MG PARA IDOSOS**

**LAVRAS – MG  
2023**

**BEATRIZ DA SILVA ROSA**

**ENVELHECIMENTO ATIVO: LEVANTAMENTO DAS  
ACADEMIAS EM LAVRAS-MG PARA IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte  
das exigências do Curso de Graduação em  
Educação Física, para a obtenção do título de  
Bacharelado.

**PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup>. MARIA RACHEL VITORINO**

Orientadora

**LAVRAS – MG**

**2023**

**BEATRIZ DA SILVA ROSA**

**ENVELHECIMENTO ATIVO: LEVANTAMENTO DAS ACADEMIAS EM  
LAVRAS-MG PARA IDOSOS**

**ACTIVE AGING: SURVEY OF GYMS IN LAVRAS-MG FOR ELDERLY PEOPLE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte  
das exigências do Curso de Graduação em  
Educação Física, para a obtenção do título de  
Bacharelado.

Aprovado em 08 de dezembro de 2023.

PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup>. ANDRÉA DE OLIVEIRA BARRA – CEFET – Membro

PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup>. MARIA RACHEL VITORINO – UFLA – Orientadora

**LAVRAS – MG  
2023**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, a Deus, fonte inesgotável de força e amor. Sem sua presença constante em minha vida, eu nada seria. Aos meus pais, Marcelo e Sarah, por sempre me apoiarem e serem meu maior exemplo de vida. Aos meus amigos Vitor Pimenta, Ana Karolina e Ítalo, minha gratidão é profunda. Vocês foram minha âncora nos momentos difíceis, sempre me encorajando a seguir em frente, e por isso, guardarei para sempre um lugar especial em meu coração para cada um de vocês. Aos meus colegas de sala que tornaram essa jornada em algo verdadeiramente inesquecível, agradeço por compartilharmos risos, desafios e conquistas juntos. A Universidade Federal de Lavras e ao Departamento de Educação Física, minha sincera gratidão pela oportunidade de aprendizado e pelo papel fundamental que desempenharam em minha formação acadêmica.

Agradeço ainda, a minha orientadora Maria Rachel e membro da banca Andréa, vocês foram luz na minha jornada.

A todos que de alguma forma fizeram parte deste caminho, meu sincero agradecimento. Essa conquista só foi possível porque tenho vocês em minha vida.

## RESUMO

No cenário contemporâneo, o envelhecimento populacional é uma realidade incontestável, trazendo consigo desafios e oportunidades únicas. Nesse contexto, a promoção do envelhecimento ativo tornou-se uma prioridade, visando não apenas prolongar a vida, mas também garantir qualidade e bem-estar aos indivíduos mais velhos. Para tal, este estudo surge da necessidade de compreender se as academias localizadas em Lavras-MG têm se adaptado às necessidades específicas dos idosos, particularmente no que se refere à oferta de atividades específicas direcionadas a esse grupo etário. Foram definidos os critérios éticos da pesquisa, assegurando o consentimento informado dos proprietários de academias e o cumprimento das regulamentações éticas. Os critérios de inclusão incluíram a localização em Lavras-MG e a formação em Educação Física dos proprietários, enquanto academias que não atendiam a esses requisitos foram excluídas. Os participantes da pesquisa foram os próprios proprietários das academias elegíveis, que responderam a um questionário online (APÊNDICE A). Este questionário abordou aspectos fundamentais da promoção do envelhecimento ativo, incluindo atividades específicas oferecidas pelas academias, programas, eventos, presença de profissionais qualificados, entre outros. Os resultados deste estudo proporcionaram insights valiosos sobre a adaptação das academias de Lavras-MG às necessidades dos idosos. Concluiu-se que quase metade das academias não oferece programas específicos para idosos. Mesmo entre as que oferecem, a musculação é predominante. Há uma necessidade de diversificação de atividades, além de formação de instrutores especializados. A falta de atividades sociais é preocupante. A variação na participação de idosos destaca a importância de estratégias.

**Palavras-chave:** Academias. Envelhecimento Ativo. Idosos. Promoção da saúde.

## ABSTRACT

In the contemporary scenario, population aging is an undeniable reality, bringing with it unique challenges and opportunities. In this context, the promotion of active aging has become a priority, aiming not only to prolong life, but also to guarantee quality and well-being for older individuals. To this end, this study arises from the need to understand whether gyms located in Lavras-MG have adapted to the specific needs of the elderly, particularly with regard to offering specific activities aimed at this age group. The ethical criteria for the research were defined, ensuring the informed consent of gym owners and compliance with ethical regulations. Inclusion criteria included the location in Lavras-MG and the owners' training in Physical Education, while gyms that did not meet these requirements were excluded. The research participants were the owners of the eligible gyms themselves, who responded to an online questionnaire (APPENDIX A). This questionnaire addressed fundamental aspects of promoting active aging, including specific activities offered by gyms, programs, events, the presence of qualified professionals, among others. The results of this study provided valuable insights into the adaptation of gyms in Lavras-MG to the needs of the elderly. It is concluded that almost half of the gyms do not offer specific programs for the elderly. Even among those that offer it, bodybuilding is predominant. There is a need to diversify activities, in addition to training specialized instructors. The lack of social activities is worrying. The variation in elderly participation highlights the importance of strategies.

**Keywords:** Academies. Active Aging. Elderly. Health promotion.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Programas para idosos na academia .....	20
Gráfico 2: Variedade de atividades físicas para idosos na academia.....	21
Gráfico 3: Profissionais qualificados na academia para a terceira idade .....	22
Gráfico 4: Atividades e eventos para idosos promovidos pela academia .....	24
Gráfico 5: Percentual de idosos frequentando a academia .....	25
Gráfico 6: Gênero predominante entre idosos na academia.....	26

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Envelhecimento .....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Atividade Física e Envelhecimento .....</b>	<b>12</b>
<b>2.3 O profissional de Educação Física na terceira idade.....</b>	<b>14</b>
<b>2.4 Programas de atividade física para idosos .....</b>	<b>15</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>18</b>
<b>3.1 Tipo de pesquisa .....</b>	<b>18</b>
<b>3.2 Sujeito da pesquisa.....</b>	<b>18</b>
<b>3.3 Instrumento e procedimentos de coleta de dados.....</b>	<b>18</b>
<b>3.4 Análise dos dados coletados .....</b>	<b>19</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>20</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>27</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>29</b>
<b>APÊNDICE A .....</b>	<b>33</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional emerge como um desafio de magnitude global, caracterizado pelo declínio na proporção de crianças e jovens e o crescente número de indivíduos com 60 anos ou mais (Miranda; Mendes; Silva, 2016). Esse fenômeno impacta profundamente a qualidade de vida e a independência da população idosa, manifestando-se em desafios significativos, como a preservação da autonomia e a promoção do bem-estar.

Entre os diversos fatores que contribuem para esse fenômeno, destaca-se a crescente preocupação com o estilo de vida e o aumento da atividade física (Filho *et al.*, 2010). Essa mudança de perspectiva reflete o reconhecimento, conforme argumenta Filho (2006), da importância crucial da atividade física na promoção de um envelhecimento saudável. A prática regular de atividades físicas emerge como uma estratégia eficaz para estender a expectativa de vida, reduzindo o surgimento de doenças crônicas que afetam tanto a saúde física quanto a mental.

Em uma sociedade cada vez mais envelhecida, a promoção da atividade física torna-se imperativa para alcançar um envelhecimento ativo e saudável. A participação ativa dos idosos em atividades físicas desempenha um papel crucial na manutenção da autonomia e independência, ao mesmo tempo que contribui para seu bem-estar físico e mental. Essa prática não apenas estimula os idosos permanecerem ativos por mais tempo, mas também ajuda a reduzir hábitos sedentários que podem se desenvolver com o envelhecimento (Flores *et al.*, 2018).

É fundamental ressaltar que a atividade física para idosos deve ser planejada cuidadosamente por profissionais qualificados, considerando a personalização dos exercícios adaptados a cada indivíduo. A atenção às preferências dos idosos é essencial para manter sua motivação e evitar lesões indesejadas (Azevedo *et al.*, 2019).

Nesse contexto, é fundamental implementar atividades e programas específicos voltados para as necessidades das pessoas idosas, destacando a importância do envelhecimento ativo para toda a comunidade.

No entanto, mesmo diante do crescente incentivo à atividade física, uma pesquisa realizada por Silva *et al.* (2012) revela que, apesar do aumento dos níveis de atividade física no tempo livre, ainda há uma parcela significativa de idosos que não se envolve em atividades físicas suficientes para manter sua saúde.

Diante desse cenário, este estudo se concentra na análise da presença de atividades oferecidas para a população idosa nas academias de Lavras-MG. Em consonância com a

preocupação global relacionada ao aumento da atividade física, a pesquisa também se propõe a identificar lacunas específicas nessa prática, contribuindo para uma compreensão mais completa e direcionada das opções disponíveis para promover um envelhecimento ativo e saudável.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1. Envelhecimento

O envelhecimento é um fenômeno complexo, resultado da interação entre fatores genéticos, ambientais e comportamentais. À medida que os indivíduos envelhecem, ocorrem alterações significativas, como, por exemplo, em seus sistemas orgânicos, incluindo a redução da massa muscular, perda de densidade óssea, diminuição da capacidade cardiovascular e a maior suscetibilidade a lesões. Essas transformações podem aumentar a vulnerabilidade a doenças e condições crônicas (Baltes; Smith, 2003).

Além das mudanças físicas, o envelhecimento está associado a desafios na saúde mental, incluindo depressão, ansiedade e declínio cognitivo (Leandro-França; Murta, 2014).

Guedes (2013) descreve o envelhecimento como um processo biossocial de regressão, evidente em todos os organismos vivos, caracterizado pelo declínio gradual das capacidades ao longo da vida. Esse declínio é influenciado por predisposições genéticas, danos cumulativos, escolhas de estilo de vida, e mudanças psicossociais e emocionais.

Devido à complexa interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais, não é possível determinar com precisão o momento em que o envelhecimento começa. O início, a progressão e a velocidade do envelhecimento variam conforme o estado de saúde individual, o estilo de vida, a presença de doenças crônicas e o contexto econômico e social (Carvalho *et al.*, 2017). Conseqüentemente, pessoas com a mesma idade cronológica podem apresentar notável discrepância em relação à capacidade funcional (Ueno, 2017).

O Estatuto do Idoso - Lei n.º 10.741/2003 (Brasil, 2023), define como idoso ou pessoa da terceira idade qualquer indivíduo com idade igual, ou superior a 60 anos, estabelecendo critérios fundamentais para assegurar os direitos e a proteção dos cidadãos nessa faixa etária. O envelhecimento da população é uma realidade desafiadora do século XXI, com expectativa de vida global em ascensão, resultando em um rápido crescimento da população idosa, especialmente em países em desenvolvimento como o Brasil (Barreto, 2006).

Observa-se em diversos países um processo de transição demográfica, com três fases distintas. Na primeira, ocorre a redução da mortalidade infantil, levando ao aumento da proporção de jovens e, conseqüentemente, a uma maior dependência econômica. A segunda fase caracteriza-se pela diminuição da taxa de fecundidade, resultando em uma menor proporção de jovens e uma redução no nível de dependência econômica. Na terceira fase, com a queda tanto da mortalidade quanto da fecundidade, ocorre um crescimento demográfico

mais lento e uma população envelhecida, marcando o início do envelhecimento populacional (Neri, 2007; Paiva; Wajnman, 2005).

Segundo dados do Ministério da Saúde (Brasil, 2006), até 2050, a população com 60 anos ou mais deverá atingir aproximadamente dois bilhões de indivíduos. Esse aumento é uma conquista da sociedade, mas implica novas demandas e responsabilidades relacionadas à promoção da saúde e ao bem-estar dos idosos (Barreto, 2006).

O futuro dos idosos está intrinsecamente ligado às medidas tomadas atualmente para aprimorar o seu bem-estar. Na ausência de uma intervenção adequada, muitos idosos podem não alcançar uma qualidade de vida considerada satisfatória (Ferreira *et al.*, 2010). A qualidade de vida percebida está intimamente conectada à autoestima e ao bem-estar, sendo influenciada pela boa saúde física e mental, práticas saudáveis, atividades de lazer e, acima de tudo, pela preservação da capacidade funcional do indivíduo (Wichmann *et al.*, 2013).

Nessa perspectiva da promoção da saúde na terceira idade, é fundamental investir em medidas que melhorem a saúde física e mental, estimulem hábitos saudáveis e preservem a funcionalidade. Enfrentando os desafios da transição demográfica, essas medidas garantirão uma qualidade de vida satisfatória aos idosos, destacando a relevância da atenção integral à saúde nessa fase da vida.

## **2.2. Atividade Física e Envelhecimento**

O envelhecimento é um processo natural e inevitável da vida humana, e como os idosos vivenciam essa fase pode exercer um impacto considerável na promoção da saúde e do bem-estar. Nesse contexto, destaca-se a atividade física como um elemento crucial para promover um envelhecimento saudável.

É fundamental esclarecer, conforme Carvalho *et al.* (2021), que atividade física compreende qualquer movimento realizado pelo corpo humano, envolvendo contrações musculares e resultando em um aumento no gasto energético, acima dos níveis de repouso, enquanto o exercício físico envolve um conjunto de movimentos planejados e estruturados, com a finalidade específica de alcançar determinados objetivos, como aprimorar a capacidade física ou o desempenho. Apesar das diferenças terminológicas, neste trabalho, considerarei atividade física e exercício físico como sinônimos, dado que ambos se referem a formas de envolvimento do corpo em movimento e esforço físico.

Eyler *et al.* (2003), ressalta que a inatividade física é um dos principais fatores de risco associados ao envelhecimento, aumentando a probabilidade de desenvolver doenças crônicas e impactando negativamente a qualidade de vida dos idosos, limitando sua capacidade de realizar atividades diárias. Liao (2019) destaca a prevalência da inatividade física entre os idosos associada ao estilo de vida contemporâneo que muitas vezes os leva a passar a maioria do tempo em atividades sedentárias, como assistir televisão.

Coelho *et al.* (2013) alertam para os comportamentos de risco dos idosos, combinados com as mudanças naturais do envelhecimento, podendo resultar em dependência nas atividades diárias essenciais, ocasionando deterioração da saúde.

Estatisticamente, a taxa de inatividade física atinge 32,3% na população com mais de 65 anos (Koeneman *et al.*, 2011; Hallal *et al.*, 2005). À medida que o número de idosos aumenta, a incidência de doenças relacionadas ao envelhecimento também cresce, levando a uma dependência que prejudica a qualidade de vida (Burns *et al.*, 2003 e Matsudo, 2009).

Está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa, menores são suas limitações físicas (Franchi, 2005). Estudos como o de Freire *et al.* (2014) e Oliveira *et al.* (2010), destacam que a participação em atividades físicas melhora a qualidade de vida e contribui para o aumento ou conservação da força e da potência muscular, mantém a mobilidade e desempenha um papel fundamental na prevenção e redução de quedas e fraturas. Conseqüentemente, idosos engajados em atividade física demonstram uma qualidade de vida superior comparados àqueles que não praticam.

Nessa perspectiva, a prática de exercícios físicos não apenas pode contribuir para controlar os efeitos de doenças relacionadas ao envelhecimento, mas também tem o potencial de prevenir ou retardar o surgimento dessas condições. Contudo, é crucial destacar que o tipo de atividade física deve ser adaptado às características individuais, com o suporte de profissionais da saúde mediante avaliação médica (Ferreira; Dietrich; Pedro, 2015). Não existe uma fórmula universal predefinida para o que deve ser praticado na terceira idade. Portanto, a atividade física deve ser realizada em um ambiente supervisionado por profissionais qualificados, capazes de monitorar parâmetros de saúde durante a atividade, incluindo frequência cardíaca, pressão arterial e quaisquer sintomas que possam surgir (Mazini *et al.*, 2010; Kamen *et al.*, 2004). Essas precauções são essenciais para garantir a segurança e eficácia do programa de exercícios, promovendo assim um envelhecimento ativo e saudável.

### 2.3. O profissional de Educação Física na terceira idade

O aumento da expectativa de vida da população idosa está diretamente associado ao crescente interesse por atividades físicas, evidenciando a conquista de um espaço notável pela Educação Física em sua importância para a promoção da saúde (Santana *et al.*, 2018).

Conforme mencionado por Santana *et al.* (2018, p. 55), essa redescoberta evidencia a conquista de um espaço notável e a imensa importância que a educação física tem conseguido demonstrar por meio de seus benefícios para a promoção da saúde. Portanto, ao considerar a educação física, é necessário ir além de conteúdos e estratégias, considerando a formação do profissional, que, com certeza, irá “refletir sobre o grupo ou indivíduo com o qual trabalha, assim como a sociedade em seus contextos históricos, econômicos e culturais”.

A responsabilidade prioritária do profissional de Educação Física, destacada por Carvalho *et al.* (2017) e Santos *et al.* (2023), fundamenta-se na adaptação dos exercícios às preferências individuais e limitações impostas pela idade. Esse profissional desempenha um papel crucial na orientação, prescrição, acompanhamento, prevenção, motivação e promoção da saúde para idosos.

É relevante notar que um percentual significativo de idosos recebem orientações sobre atividades físicas de médicos ou enfermeiros, e alguns praticam exercícios sem o acompanhamento regular de um profissional de educação física (Carvalho *et al.*; Coelho *et al.*, 2017). Portanto, torna-se crucial que os profissionais de Educação Física que desejam trabalhar com esse público estejam devidamente preparados e capacitados para lidar com os desafios que acompanham o processo de envelhecimento.

A supervisão e ajuste adequado dos exercícios são responsabilidades fundamentais do profissional, garantindo sua execução correta e segura, considerando a susceptibilidade dos idosos a condições como perda de força muscular e densidade óssea (Civinski *et al.*, 2011). Para um exercício ser eficaz, não é necessário que a pessoa chegue à exaustão por meio de movimentos forçados de alta intensidade e longa duração, devendo o profissional estar atento ao impacto sobre a frequência cardíaca e a pressão arterial (Mendes; Azevedo, 2014).

Há uma variedade de exercícios e modalidades que oferecem benefícios para a saúde. No entanto, quando se trata da população idosa, a escolha dos exercícios mais apropriados pode variar, incluindo opções como caminhada, corrida, hidroginástica, natação, musculação

e outros. Cada tipo de atividade física tem uma aplicação mais específica, que deve ser selecionada com base nos objetivos individuais e no seu tipo de treinamento (Nahas, 2001).

A colaboração entre medicina e exercício físico é crucial, com o profissional de Educação Física ministrando aulas, criando programas de treinamento e estabelecendo ritmos adequados, consegue-se acompanhar diariamente o progresso do paciente, permitindo ao médico comparar os resultados e avaliar com precisão a evolução de cada indivíduo (Civinski *et al.*, 2011).

Em um estudo conduzido por Lima (2020), foi observado que a motivação dos idosos para aderir e permanecer na prática de atividades físicas está intrinsecamente ligada à relação estabelecida com o profissional de educação física. Essa interação não apenas impulsiona a adesão, mas também fortalece a percepção dos benefícios físicos, sociais e emocionais proporcionados pela participação em grupos conduzidos por esses profissionais.

Compreender o papel do profissional de educação física, considerando os serviços oferecidos, contribui para a construção de sua identidade entre os idosos, destacando sua importância na sociedade como um promotor da saúde e do bem-estar nessa fase da vida.

#### **2.4. Programas de atividades físicas para idosos**

Ao destacar a prática regular de atividade física como um elemento crucial para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos idosos (Matsudo *et al.*, 2009; Camões; Fernandes; Rodrigues, 2016), é inquestionável a importância de programas específicos para essa faixa etária. Indivíduos com mais de 50 anos optam por se engajar em atividades físicas por diversos motivos, incluindo orientação médica, influência de amigos e familiares, busca por companhia, interações com colegas de trabalho e participação em programas de estímulo à prática de exercícios. No entanto, esses esforços também enfrentam obstáculos, como a falta de locais e equipamentos adequados, condições climáticas desfavoráveis, carência de conhecimento, receio de lesões e a necessidade de períodos de repouso (Hallal *et al.*, 2005).

Apesar da relevância das atividades físicas para os idosos, os programas existentes são limitados e subutilizados na promoção da saúde (Matsudo *et al.*, 2008). A expansão desses programas, como observado por Vendruscolo (2011), carece frequentemente de um

planejamento adequado e da devida capacitação dos profissionais para atender eficazmente à faixa etária específica. Essa problemática pode ser identificada em um estudo conduzido por Vendruscolo *et al.* (2006), cujo objetivo foi diagnosticar a abordagem de programas destinados a idosos em algumas prefeituras municipais do Estado do Paraná. De acordo com essa pesquisa, a oferta de atividades nesses programas varia desde atividades culturais, celebrações, aulas de artesanato e informática até uma ampla gama de atividades físicas. Os objetivos desses programas englobam a melhoria da qualidade de vida, promoção da saúde, inclusão social, bem-estar geral e autonomia dos participantes, alinhando-se com as diretrizes estabelecidas pelas leis voltadas para idosos, especialmente a Política Nacional do Idoso (BRASIL, 1994) e o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2023). No entanto, a maioria desses programas carece de uma estrutura teórica e metodológica bem definida, com mais ênfase na quantidade e diversidade de atividades oferecidas do que na elaboração de uma abordagem apropriada e na capacitação dos profissionais para trabalhar com idosos.

Os impactos desses desafios ainda não se manifestaram completamente para os idosos. Até o momento, a novidade de preencher seu tempo livre com atividades diversas, para evitar o “mau envelhecimento”, os levou a aceitar sem muitos questionamentos tudo o que lhes foi oferecido. Entretanto, após a fase inicial de entusiasmo, é possível que alguns participantes adotem uma postura mais crítica e exigente em relação às atividades propostas e à forma como elas são conduzidas (Gonçalves, 2002). De acordo com Cachioni (2003), a necessidade de metodologias de trabalho específicas e capacitação para profissionais que trabalham com idosos, visando tornar os programas mais adequados às diversas características dessa faixa etária.

Embora muitos programas voltados para os idosos apresentem desafios, eles estimulam a busca pela autoexpressão e a exploração de identidades, algo que costumada ser mais associado à juventude (Gonçalves, 2002). Isso é particularmente evidente em idosos que, durante sua vida mais jovem, tiveram pouco tempo para cuidar de si devido a obrigações de trabalho e familiares, ou que se acomodaram devido a normas sociais e culturais que incentivavam comportamentos passivos. De acordo com vários autores (Guimarães, 2008; Vendruscolo, 2011; Mota *et al.*, 2006), esses programas têm proporcionado melhorias na disposição geral, aptidão física e desempenho nas atividades diárias dos idosos, além de reduzir ou eliminar a necessidade de certos medicamentos. Além disso, favorecem a integração social, a interação entre diferentes gerações, a troca de experiências e

conhecimento, bem como o desenvolvimento de um senso de pertencimento e apoio em grupo.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1. Tipo de Pesquisa**

Trata-se de um estudo de campo, em que a metodologia do estudo se classifica em descritiva.

A pesquisa de campo é distintiva por envolver investigações que, além da revisão bibliográfica e/ou análise documental, incluem a coleta de dados diretamente de indivíduos. Esse processo utiliza diferentes abordagens de pesquisa, como pesquisa ex-post-facto, pesquisa-ação, pesquisa participante, entre outras (Fonseca, 2002).

Uma pesquisa descritiva revela as características de uma população ou fenômeno específico, podendo estabelecer correlações entre variáveis e identificar sua natureza. Embora não tenha a obrigação de explicar os fenômenos descritos, ela serve como fundamento para futuras explicações (Moresi, 2003).

#### **3.2. Sujeito da Pesquisa**

Os sujeitos desta pesquisa foram os proprietários das academias localizadas em Lavras-MG que atenderam aos critérios de inclusão e concordaram em participar da pesquisa.

#### **3.3. Critérios de inclusão e exclusão**

A seleção dos proprietários de academias seguiu critérios de inclusão e exclusão rigorosamente definidos, garantindo que os participantes fossem representativos e relevantes para os objetivos da pesquisa. Os critérios de inclusão incluíram que as academias estivessem localizadas em Lavras- MG e que os responsáveis possuíssem formação na área da Educação Física. Os proprietários que não preencheram esses requisitos foram excluídos.

#### **3.4. Instrumento e procedimentos de coleta de dados**

Inicialmente, estabeleceu-se um contato com os proprietários das academias em Lavras, onde me apresentei e expliquei o propósito da pesquisa. Aqueles que consentiram em participar tornaram-se os principais colaboradores, fornecendo informações cruciais para este

estudo.

Para coletar informações junto aos participantes, foi utilizado um questionário abrangente (APÊNDICE A), composto por perguntas abertas e fechadas, que foi distribuído por meio da plataforma WhatsApp. A escolha dessa abordagem baseou-se em sua eficácia, acessibilidade e praticidade. Os questionários foram elaborados com cuidado, abordando aspectos fundamentais relacionados à promoção do envelhecimento ativo, tais como as atividades específicas oferecidas pelas academias, programas, eventos, presença de profissionais qualificados, entre outros.

A opção pelo WhatsApp como meio de coleta de dados se fundamentou em sua ampla disseminação e na facilidade de comunicação com os proprietários das academias. Além disso, o uso de formulários eletrônicos permitiu a tabulação automatizada dos dados e a geração de gráficos para uma análise comparativa precisa e eficiente das respostas.

A estratégia adotada visou assegurar a confiabilidade e consistência das respostas, proporcionando, assim, uma análise detalhada e comparativa dos resultados obtidos.

Este método de coleta de dados foi empregado com o intuito de garantir uma pesquisa sólida, fornecendo elementos substanciais para elucidar o problema de pesquisa proposto.

### **3.5. Análise dos dados coletados**

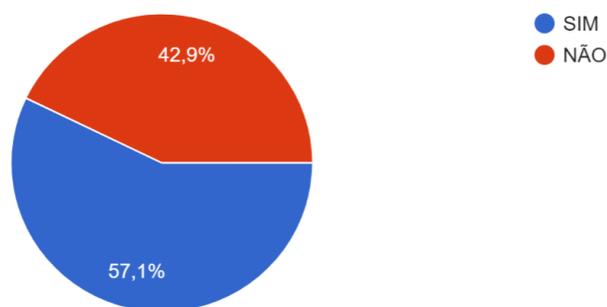
A análise envolveu a organização, limpeza e análise dos dados coletados ao longo da pesquisa, visando extrair informações relevantes e tomar decisões embasadas. As informações coletadas foram analisadas conforme a frequência de respostas as perguntas do questionário.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a conclusão da coleta de dados e análise das informações fornecidas por 14 proprietários de academias em Lavras, os resultados revelaram uma compreensão aprofundada da promoção do envelhecimento ativo nesse contexto. Abaixo, destaca-se os principais achados desta pesquisa:

**Gráfico 1** - Programas para idosos na academia

A academia oferece programas específicos para idosos?  
14 respostas

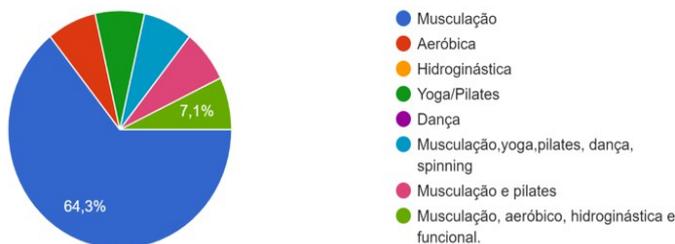


**Fonte:** Do autor (2023).

Os resultados do Gráfico 1 revelam uma divisão notável entre as instituições avaliadas, com 42,9% delas não disponibilizando programas específicos destinados aos idosos, enquanto 57,1% oferecem tais programas. Esta disparidade levanta questionamentos pertinentes sobre as políticas e práticas existentes relacionadas aos atendimentos da população idosa. A ausência de programas específicos em quase metade das instituições pode sugerir uma lacuna significativa na abordagem voltada para a terceira idade. Esse dado evidencia a necessidade de uma análise mais aprofundada das razões subjacentes a essa falta de oferta. Questões relacionadas a recursos, conhecimento sobre as necessidades dos idosos ou prioridades institucionais podem ser fatores contribuintes. Por outro lado, a presença de programas específicos em 57,1% das instituições demonstra um reconhecimento significativo da importância de atender às demandas particulares dessa faixa etária. Esta parte positiva do resultado sugere um comprometimento em proporcionar serviços adaptados às necessidades dos idosos, promovendo assim a saúde e o bem-estar.

## Gráfico 2 - Variedade de atividades físicas para idosos na academia

Quais tipos de atividades físicas são oferecidos para idosos na academia?  
14 respostas



**Fonte:** Do autor (2023).

Os resultados do Gráfico 2 revelam uma dualidade interessante na oferta de atividades físicas específicas para idosos. Enquanto 57,1% das instituições demonstram um comprometimento em proporcionar atividades direcionadas à terceira idade, destaca-se que a maioria dessas atividades (64,3%) se concentra predominantemente na musculação.

A predominância da musculação pode indicar uma tendência significativa em direção a abordagens tradicionais de exercícios físicos. De acordo com Ferreira *et al.* (2008), a musculação é uma das modalidades de exercício mais praticadas em todo mundo. Embora a musculação ofereça benefícios notáveis, como o fortalecimento muscular, é fundamental considerar para abranger uma gama mais ampla de necessidades e preferências individuais dos idosos.

A subdivisão de 35,7% em atividades como dança, pilates, aeróbica, ioga, hidroginástica, entre outras, sugere um reconhecimento da importância da diversidade nas opções oferecidas. Essa diversificação pode contribuir para atender a uma variedade de interesses e níveis de condicionamento físico entre os idosos, promovendo, assim, uma adesão mais ampla e duradoura às práticas de atividades físicas. Conforme apontado por Maciel (2010), a escolha de atividades que agradam aos idosos é crucial para a adesão a práticas físicas. Quando as pessoas têm a oportunidade de escolher atividades alinhadas com seus interesses, o exercício se torna natural e gratificante. Portanto, incentivar a descoberta e o engajamento em atividades que se alinham com os interesses pessoais é fundamental para promover um estilo de vida ativo e saudável.

Contudo, é crucial explorar mais profundamente as razões subjacentes à predominância da musculação e entender se essa escolha reflete preferências dos idosos, limitações de recursos ou outros fatores. Além disso, essa análise pode fornecer insights valiosos para aprimorar a variedade de atividades oferecidas, tornando os programas mais abrangentes e alinhados com as necessidades e desejos diversos da população idosa.

**Gráfico 3** - Profissionais qualificados na academia para a terceira idade



**Fonte:** Do autor (2023).

No que se refere à disponibilidade de instrutores qualificados em cada academia, os dados apresentados no Gráfico 3 revelam padrões distintos na distribuição de profissionais qualificados entre as academias pesquisadas. Observa-se que a maioria das academias (10 no total) mantém uma equipe de 2 a 4 instrutores qualificados, enquanto um grupo menor (4 academias) opta por uma abordagem com um contingente substancial, variando de 6 a 9 instrutores qualificados.

A escolha entre ter uma equipe menor e mais intimista ou uma equipe mais robusta pode ser influenciada por diferentes considerações, como tamanho da academia, demanda de clientes, diversidade de atividades oferecidas e orçamento disponível para a contratação de profissionais qualificados.

A presença de 10 academias com equipes menores sugere uma possível ênfase na qualidade das interações e no atendimento personalizado, já que uma equipe mais enxuta pode proporcionar uma atenção mais individualizada aos idosos participantes. Por outro lado, as 4

academias com um número maior de instrutores qualificados podem visar a cobertura de uma variedade mais ampla de atividades ou acomodar uma demanda mais expressiva de participantes.

A importância de um profissional de educação física especialista é fundamental no cuidado do idoso longo. Quando participa regularmente em um programa de atividade física supervisionado por um especialista, o idoso tende a experimentar melhorias nos índices de aptidão física, na capacidade funcional, além de uma redução significativa do risco de doenças crônicas, sarcopenia, fraqueza muscular e fragilidade física (Santos *et al.*, 2023).

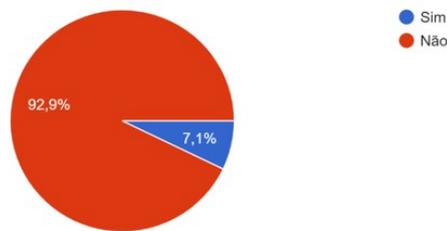
É crucial destacar que a qualidade da qualificação dos instrutores é essencial. Ter inúmeros profissionais não garante, por si só, um atendimento de qualidade. A capacidade, treinamento e conhecimento desses instrutores são fatores-chave na promoção do envelhecimento ativo de forma segura e eficaz. Portanto, a avaliação deve considerar não apenas a quantidade, mas também a qualidade da qualificação profissional.

Nessa perspectiva, relevante explorar mais profundamente as estratégias adotadas por cada categoria de academia, compreendendo como a escolha do número de instrutores se alinha com as metas específicas de oferecer programas eficazes, seguros e adaptados para a população idosa. Além disso, a formação de instrutores e profissionais de saúde com foco no envelhecimento pode ser uma solução essencial para suprir essa possível carência de expertise no mercado. A escassez de profissionais bem treinados nesse campo não apenas pode limitar o acesso a serviços de qualidade, mas também diminuir o impacto positivo das atividades físicas e sociais no envelhecimento saudável.

Esse entendimento pode contribuir para otimizar a alocação de recursos humanos e melhorar a eficácia global dos programas de atividades físicas voltados para idosos.

**Gráfico 4** - Atividades e eventos para idosos na academi diversificação das atividades a

A academia promove atividades sociais ou eventos para os idosos (por exemplo, grupos de caminhada, encontros sociais, palestras de saúde)?  
14 respostas



**Fonte:** Do autor (2023).

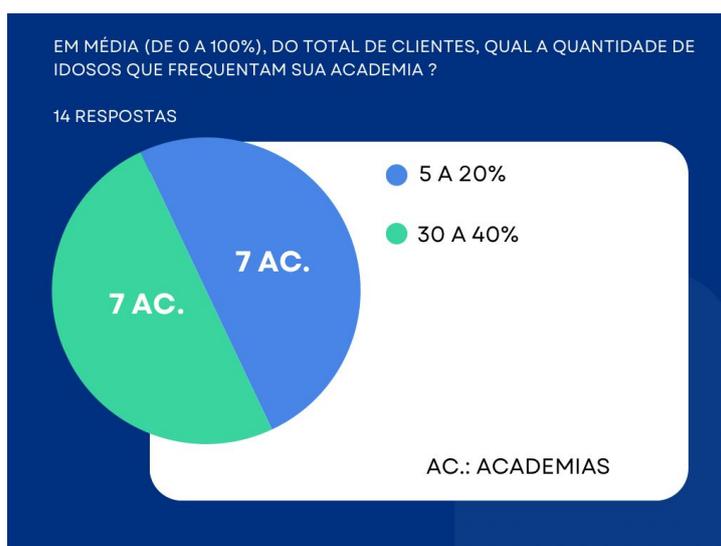
Conforme o estudo de Glidden *et al.* (2019), a participação em atividades sociais é crucial para a promoção do bem-estar dos idosos. No entanto, a pesquisa revelou, como se pode ver no Gráfico 4 uma tendência generalizada entre as academias pesquisadas em não oferecer atividades sociais e eventos específicos para a população idosa. Notavelmente, 92,9% das academias relataram não ter atividades desse tipo, enquanto apenas uma pequena parcela, representando 7,1%, afirmou oferecer atividades sociais e eventos direcionados aos idosos.

Essa disparidade sugere uma lacuna significativa na oferta de experiências sociais e eventos voltados para os idosos nas academias analisadas. A ausência dessas atividades pode impactar a experiência geral dos participantes, pois eventos sociais não apenas promovem interações sociais positivas, mas também contribuem para um senso de comunidade e bem-estar. De acordo com Souza (2019), atualmente, nas 'academias tradicionais', é evidente que as aulas coletivas se destacam como espaços significativos de convívio, interações sociais e relacionamentos que não se limitam à prática de exercícios físicos nesses ambientes, ultrapassando os limites da academia.

Assim, seria interessante explorar as razões por trás dessa baixa proporção de academias que oferecem atividades sociais para idosos. Questões como falta de demanda percebida, limitações de recursos ou conhecimento sobre como implementar efetivamente esses programas podem estar influenciando essa decisão. Além disso, considerar o feedback e as preferências dos idosos em relação a essas atividades pode ser crucial para melhorar a

oferta de serviços e promover uma experiência mais completa e enriquecedora para essa população. Ademais, incentivar a formação de grupos e clubes dentro da academia permite que os idosos se reúnam regularmente para atividades sociais e exercícios. Campanhas de conscientização sobre os benefícios da atividade física e socialização para os idosos são essenciais para atrair mais membros e aumentar a participação.

**Gráfico 5** - Percentual de idosos frequentando a academia



**Fonte:** Do autor (2023).

Os dados refletidos no Gráfico 5 revelam uma distribuição variada no percentual de idosos frequentando as academias participantes da pesquisa. Sete academias relataram que 5% a 20% que seus clientes são idosos. Em contraste, sete academias têm uma faixa de 30% a 40% de idosos entre seus clientes.

Esses números sugerem diferentes níveis de atratividade ou acessibilidade das academias para a população idosa. Pode ser interessante investigar as razões subjacentes a essa variação, como política de preços, marketing, programas de exercícios voltados para idosos, serviços oferecidos por cada academia, localização geográfica e demografia da região atendida. Para aquelas academias com uma presença mais modesta de idosos, considerar estratégias para promover a participação dessa faixa etária pode ser benéfico. Isso pode incluir a criação de programas adaptados, parcerias com organizações locais de idosos ou a implementação de estratégias de marketing direcionadas. Por outro lado, academias com uma presença expressiva de idosos podem explorar maneiras de otimizar seus serviços para atender às necessidades específicas dessa população, como oferecer atividades mais adaptadas

ou programas de treinamento personalizados.

**Gráfico 6** - Gênero predominante entre idosos na academia



**Fonte:** Do autor (2023).

A partir do Gráfico 6, observou-se que a maioria dos idosos que frequentam as academias pertence ao grupo feminino. Essa tendência pode ser influenciada por preferências individuais, metas de condicionamento físico e conscientização sobre a importância da atividade física.

Essa disparidade de gênero pode ser interpretada à luz de diferentes comportamentos de busca por atividades físicas entre homens e mulheres. A compreensão dessas nuances pode orientar estratégias para atrair um público mais diversificado, seja por meio de campanhas de marketing, diversificação de programas para atender a diferentes preferências ou criação de ambientes inclusivos que atraiam ambos os gêneros.

## 5. CONCLUSÃO

Esta pesquisa revela conclusões essenciais sobre a oferta de atividades específicas para idosos em academias, gerando recomendações cruciais para aprimorar a promoção da saúde dessa população em Lavras-MG.

De acordo com os objetivos delineados neste estudo, muitas academias carecem de programas direcionados aos idosos, com ênfase predominante em musculação. É necessário diversificar as atividades e capacitar instrutores especializados. A carência de interações sociais é uma inquietação significativa. A variação na participação de idosos sublinha a necessidade de estratégias específicas.

O reconhecimento da importância do envelhecimento saudável e ativo na agenda das políticas públicas é um passo significativo em direção a um futuro mais promissor para a população idosa. A inclusão de atividades físicas, a promoção da socialização e o estímulo à qualidade de vida são elementos essenciais nessa jornada. No entanto, é vital observar que, apesar dos esforços governamentais nessa direção, o processo de implementação dessas políticas muitas vezes se mostra lento e desafiador. A burocracia, a falta de recursos e a necessidade de conscientização contínua são obstáculos que precisam ser superados.

Assim, enquanto os governos buscam priorizar a qualidade de vida da população idosa, é fundamental que haja um compromisso constante em acelerar a aplicação efetiva dessas políticas. Somente assim poderemos garantir um envelhecimento saudável e ativo para todos os idosos, proporcionando-lhes as condições ideais para desfrutar de uma vida plena e significativa.

Considerando todos esses resultados, é evidente que há espaço para melhorias e ajustes nas academias para melhor atender às necessidades da população idosa. É importante ressaltar, que a amostra composta por academias em Lavras-MG, embora informativa para a realidade local, pode apresentar desafios em termos de generalização para contextos mais amplos. Essas limitações ressaltam a importância de encarar este estudo como um ponto de partida, instigando pesquisas subsequentes com amostras mais diversificadas e análises mais abrangentes.

Recomenda-se uma abordagem mais abrangente e personalizada, diversificando as atividades oferecidas, fortalecendo a formação de profissionais e promovendo ambientes mais sociais e inclusivos. Tais considerações podem orientar futuras pesquisas e intervenções na

área, visando aprimorar a qualidade de vida dos idosos por meio da prática regular de atividades físicas em academias.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Elias Rocha de *et al.* **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física:** um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, p. 142-149, 2019.

BALTES, Paul B.; SMITH, Jacqui. **New frontiers in the future of aging:** From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, v. 49, n. 2, p. 123-135, 2003.

BARRETO, Sandhi Maria. **Envelhecimento:** prevenção e promoção da saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 22, p. 2009-2009, 2006.

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1 de outubro de 2003.** Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 2 out. 2003.

BRASIL. **Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994.** Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Poder Executivo, Brasília, DF, 5 jan. 1994. Seção 1, p. 149.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pactos pela saúde.** Volume 4. Brasília: Editora MS, 2006.

BURNS, V. R. N. R. *et al.* **Estudo comparativo da flexibilidade em mulheres idosas no teste de sentar e alcançar antes e depois de uma sessão de atividade física.** In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIA DO ESPORTE, XXVI, 2003, São Paulo.

CACHIONI, Meire. **Quem educa os idosos?:** um estudo sobre professores de universidades da terceira idade. Alínea Editora, 2003.

CAMÕES, Miguel *et al.* **Exercício físico e qualidade de vida em idosos:** diferentes contextos sociocomportamentais. *Motricidade*, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.

CARVALHO, Anderson dos Santos *et al.* **Exercício físico e seus benefícios para a saúde dos idosos: uma revisão narrativa.** *Jair*, v. 13, n. 1, 2021.

CARVALHO, Dilma Aurélia de *et al.* **Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017.

COELHO, Flávia *et al.* **Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico:** da teoria à prática. 1 ed. Curitiba: CRV, 2013.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; OLIVEIRA, André Luiz de. **A importância do exercício físico no envelhecimento.** *Revista da UNIFEBE*, v. 1, 2011.

EYLER, Amy A. *et al.* **The epidemiology of walking for physical activity in the United States.** *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 35, n. 9, p. 1529-1536, 2003.

FERREIRA, Alan de Carvalho Dias *et al.* **Musculação:** aspectos fisiológicos, neurais, metodológicos e Nutricionais. XI Encontro de Iniciação à Docência (UFPB-PRG), 2008.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. **Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS.** Saúde em Debate, v. 39, p. 792-801, 2015.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena *et al.* **O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 44, p. 1065-1069, 2010.

FILHO, Mauro Lúcio Mazini *et al.* **Atividade física e envelhecimento humano:** a busca pelo envelhecimento saudável. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 7, n. 1, 2010.

FILHO, Wilson J. **Atividade física e envelhecimento saudável.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v. 20, p. 73-77, 2006.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica.** Fortaleza: UEC, 2002.

FLORES, Thaynã Ramos *et al.* **Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos:** estudo de base populacional em Pelotas, sul do Brasil, 2014. Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 27, 2018.

GUEDES, Rosilene Maria de Lucena. **Motivação de idosos praticantes de atividades físicas.** 2013.

GLIDDEN, Rosina Forteski *et al.* **A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo.** Boletim-Academia Paulista de Psicologia, v. 39, n. 97, p. 261-275, 2019.

GONÇALVES, Marlene. **A reinvenção da velhice:** socialização e reprivatização do envelhecimento. Pro-Posições, v. 13, n. 2, p. 181-183, 2002.

GUIMARÃES, Andrea Carmen *et al.* **Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa de saúde da família.** Fitness & performance journal, n. 1, p. 5-9, 2008.

HALLAL, Pedro C. *et al.* **Atividade física em adultos de duas regiões brasileiras:** semelhanças e diferenças. Cadernos de saúde pública, v. 21, p. 573-580, 2005.

KAMEN, G. A. R. Y. *et al.* **Motor unit discharge behavior in older adults during maximal-effort contractions.** Journal of applied physiology, v. 79, n. 6, p. 1908-1913, 2004.

KOENEMAN, Margot A. *et al.* **Determinants of physical activity and exercise in healthy older adults:** a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 8, n. 1, p. 1-15, 2011.

LEANDRO-FRANÇA, Cristineide; MURTA, Sheila Giardini. **Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções.** Psicologia: Ciência e profissão, v. 34, p. 318-329, 2014.

LIAO, Marcela Costa. **A atividade física como promotora de qualidade de vida no idoso.** 2009.

LIMA, Alisson Padilha de *et al.* **Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 42, p. e2018, 2020.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** Motriz: Revista de Educação Física, v. 16, p. 1024-1032, 2010.

MATSUDO, Sandra *et al.* **Do diagnóstico à ação: a experiência do Programa Agita São Paulo na promoção do estilo de vida ativo.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 13, n. 3, p. 178-184, 2008.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** BIS. Boletim do Instituto de Saúde, n. 47, p. 76-79, 2009.

MAZINI FILHO, Mauro Lúcio *et al.* **Atividade Física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável.** Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 7, n. 1, 2010.

MENDES, Alessandra Dias; AZEVÊDO, Paulo Henrique. **O trabalho e a saúde do educador físico em academias: uma contradição no cerne da profissão.** Revista brasileira de educação física e esporte, v. 28, p. 599-615, 2014.

MIRANDA, Gabriella Moraes Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. **O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras.** Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 19, p. 507-519, 2016.

MORESI, Eduardo *et al.* **Metodologia da pesquisa.** Brasília: Universidade Católica de Brasília, v. 108, n. 24, p. 5, 2003.

MOTA, Jorge *et al.* **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.** Revista brasileira de educação física e esporte, v. 20, n. 3, p. 219-225, 2006.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Londrina: Midiograf, v. 3, p. 278, 2001.

NERI, Marcelo Cortes. **Trata Brasil: saneamento e saúde.** Rio de Janeiro: FGV/IBRE, CPS, 2007.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de *et al.* **Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física-uma revisão sistemática.** Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 13, p. 301-312, 2010.

PAIVA, Paulo de Tarso Almeida; WAJNMAN, Simone. **Das causas às conseqüências econômicas da transição demográfica no Brasil.** Revista Brasileira de Estudos de População, v. 22, p. 303-322, 2005.

PILLATT, Ana Paula; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. **Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática.** Fisioterapia e Pesquisa, v. 26, p. 210-217, 2019.

SANTANA, Rodolfo Adriano Goulart *et al.* **O profissional de educação física no sistema único de saúde brasileiro.** Rev Ele-trônica Nacional de Educação Física-RENEF, v. 7, n. 10, p. 43-61, 2017.

SANTOS, Henrique *et al.* **A importância do profissional de educação física na aplicação de atividades físicas para pessoas idosas.** 2023.

SILVA, Maitê Fátima da *et al.* **Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos.** Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 15, p. 634-642, 2012.

SILVA, Maria de Lourdes Fernandes e; CARDOSO, Maria dos Prazeres Carneiro. **Atividade física como estratégia para a promoção da saúde do idoso: uma revisão integrativa.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 199, Diciembre de 2014.

SOUZA, Matheus Mesquita de. **Aulas coletivas de academia: um espaço de formação de grupos de amizade e convivência.** 2019.

UENO, Linda Massako. **A influência da atividade física na capacidade funcional: envelhecimento.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 4, n. 1, p. 58-68, 2017.

VENDRUSCOLO, Rosecler *et al.* **Programas de atividade física para idosos: apontamentos-metodológicos.** Pensar a Prática, Goiânia, v. 14, n. 1, p. 1-13, jan./abr. 2011.

VENDRUSCOLO, Rosecler; MARCONCIN, Priscila. **Um estudo dos programas públicos para idosos de alguns municípios paranaenses: a atividade física, esportiva e de lazer em foco.** Mezzadri, F.; Cavichioli F; Souza, D. Esporte e Lazer: subsídios para o desenvolvimento e a gestão de políticas públicas. San Pablo: Fontoura, p. 75-92, 2006.

WICHMANN, Francisca Maria Assmann *et al.* **Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 16, p. 821-832, 2013.

## APÊNDICE A

### Formulário aplicado aos proprietários das academias de Lavras-MG:



#### Formulário - Pesquisa sobre as atividades físicas ofertadas para idosos nas academias de Lavras - MG

Olá, meu nome é Beatriz, e sou estudante de Educação Física na Universidade Federal de Lavras. Atualmente, estou realizando uma pesquisa acadêmica sobre as atividades físicas oferecidas para idosos em academias da região de Lavras. Sua colaboração seria de grande importância para o sucesso deste projeto.

Gostaria de convidá-lo (a) a participar respondendo algumas perguntas simples sobre as atividades que sua academia oferece para idosos. A pesquisa não levará mais do que alguns minutos do seu tempo.

Suas respostas serão automaticamente mantidas estritamente confidenciais e serão usadas apenas para fins acadêmicos.

Agradeço antecipadamente pela sua participação e contribuição para a promoção de saúde dos idosos.

Possui graduação em Educação Física? Há quanto tempo está trabalhando na área? \*

Sua resposta

Quantos anos a academia está em funcionamento? \*

Sua resposta

A academia oferece programas específicos para idosos? \*

- SIM
- NÃO

Quais tipos de atividades físicas são oferecidos para idosos na academia? \*

- Musculação
- Aeróbica
- Hidroginástica
- Yoga/Pilates
- Dança
- Outro: \_\_\_\_\_

A academia oferece programas específicos para idosos ? Se sim, por favor, descreva brevemente os programas específicos para idosos oferecidos pela academia: \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

Quantos instrutores ou profissionais qualificados a academia possui para atender os idosos? \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

A academia promove atividades sociais ou eventos para os idosos (por exemplo, grupos de caminhada, encontros sociais, palestras de saúde)? \*

- Sim
- Não

Em média (de 0 a 100%), do total de clientes, qual a quantidade de idosos que frequentam sua academia? \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

A maioria dos idosos pertence a qual grupo: \*

- Feminino
- Masculino

**Enviar**

Limpar formulário

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este formulário foi criado fora de seu domínio. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)

Google Formulários