

Quanto aos benefícios da atividade física na melhora de sintomas depressivos, resultados de estudo transversal quantitativo, realizado com 122 pessoas idosas, em Santa Catarina, verificaram que idosos sem depressão ou com depressão leve demonstram percepção melhor da qualidade de vida em relação àqueles com depressão severa, indicando menor impacto nas atividades de vida cotidiana e no bem-estar (GATO 2018).

Com relação às dificuldades para a realização de atividade física, foi elucidado pelos idosos, a falta de orientação profissional. Estudos mostram que idosos têm problemas para aderirem e permanecerem em programas de atividades físicas pelo fato das aulas não serem específicas para sua idade, bem como para suas limitações e condições de saúde (LOPES et al., 2012; AMORIM, 2014).

A falta de definição nas políticas públicas e de programas para a promoção do envelhecimento ativo e saudável faz com que frequentemente os profissionais da área de Saúde do Idoso desenvolvam estratégias paliativas e descontinuadas, tais como atividades físicas sem planejamento ou ministradas por profissionais não capacitados e desqualificados para o trabalho com idosos (SALIN et al, 2011). Daí a relevância da inserção de número mais expressivo de educadores físicos em programas de atividade física realizado em praças públicas.

## **4.2 Produto Tecnológico**

O guia de orientação proposto nesta pesquisa refere-se a um instrumento educativo que tem como objetivo orientar a população idosa que realiza exercício físico ao ar livre, principalmente em praças públicas, quanto à prática adequada da atividade física. Este visa contribuir para a melhoria da autonomia, segurança na realização do exercício físico e qualidade de vida da pessoa idosa.

A partir dos resultados encontrados no estudo de revisão integrativa sobre a atividade física para idosos em espaços públicos e da pesquisa de campo com idosos que realizam atividade física em praças públicas, foram elencados os principais pontos a serem abordados no guia. Este guia foi elaborado mediante ilustrações educativas dos exercícios e de equipamentos comumente encontrados nas praças públicas de João Pessoa/PB, além de dicas e orientações importantes que antecedem a realização do exercício físico.

4.2.1 Apresentação gráfica do guia de orientação à prática de exercício físico em espaços públicos para pessoas idosas.





**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA**

**GUIA DE ORIENTAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESPAÇOS  
PÚBLICOS PARA PESSOAS IDOSAS**

**Elaborado por:**

Hugo Costa Souto

Olívia Galvão Lucena Ferreira

Projeto gráfico:

Renato da Silva Porto

## APRESENTAÇÃO

Há um processo chamado de Sarcopenia que é natural da pessoa humana, este pode levar à diminuição da massa muscular e à perda de força ao longo do percurso do envelhecimento, consequentemente diminuindo a qualidade de vida da pessoa idosa.

A atividade física, realizada através de exercícios físicos, boa alimentação e orientação de profissionais de saúde, especialmente do Educador Físico, são excelentes aliados para que este o processo de sarcopenia seja retardado.

A prática de exercício físico inadequada e sem orientação pode levar a vários danos à saúde e por isto é importante que a população receba informações sobre a atividade física ao ar livre, visando minimizar os riscos e proporcionar mais autonomia e segurança durante a sua realização.

Nesse contexto, o presente Guia foi desenvolvido com o objetivo de oferecer orientações sobre a prática de exercício físico ao ar livre, a exemplo de praças públicas, para pessoas idosas, como um produto informativo educativo realizado a partir dos estudos sobre envelhecimento do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia da Universidade Federal da Paraíba.

## INTRODUÇÃO

Realizar exercícios físicos diários ao ar livre, a exemplo de praças públicas, e ter uma boa ingestão de proteínas são maneiras efetivas de preservar os músculos e a força do idoso, melhorando assim:

- Socialização;
- Prevenção de quedas;
- Melhor desempenho nas atividades diárias;
- Diminui o cansaço durante atividades físicas;
- A caminhada se torna mais firme e segura;

Este guia busca orientar pessoas idosas a utilizar os equipamentos das Academias da Terceira Idade (ATI) situadas nas praças públicas do

Algumas sugestões para uma boa e segura prática de exercício físico em praças públicas com ATI (academia da terceira idade):

- ✓ Calçados e roupas adequadas. Não utilize sandálias ou semelhantes.
- ✓ Preparar os músculos para a atividade física alongando-se.
- ✓ Exame médico. É importante que procure um médico para saber se você é apto para a prática da atividade física.
- ✓ Hidrate-se. Carregue sempre consigo uma garrafinha com água para beber entre os intervalos.
- ✓ Caso sinta alguma dor nas articulações, no peito ou falta de ar, pare imediatamente o exercício.

## EQUIPAMENTOS



Fonte:  
[https://www.aecweb.com.br/prod/e/esqui-duplo\\_35123\\_41309](https://www.aecweb.com.br/prod/e/esqui-duplo_35123_41309)

**Esqui Duplo:** também conhecido como simulador de caminhada. É um ótimo equipamento para atividades aeróbicas, melhorando o condicionamento cardiorrespiratório e cardiovascular, o equilíbrio e a coordenação motora.

**Como fazer:** realizar 20 minutos alternando os dias e a intensidade. Exemplo: Segundas-feiras: 1 minuto acelerado, 1 minuto lento; Quartas-feiras: 2 minutos acelerados e 1 minuto lento; Sextas-feiras: 3 minutos acelerados e 2 minutos lentos até que se chegue ao objetivo que são 20 minutos.



**Alongador com três alturas:** tem o objetivo de alongar os membros superiores como braços, ombros, peitorais, além do abdome e da coluna. No equipamento existe ilustrações das posições a serem feitas.

**Como fazer:** para um bom desempenho muscular fique 20 segundos em cada posição antes de iniciar qualquer outro exercício. E lembre-se de alongar membros pares.

Fonte: <http://www.zioberbrasil.com.br/kits.php?kit=4>

OS



Fonte: <https://www.aecweb.com.br/prod/e/rotacao->

**Rotação diagonal dupla**: este exercício além de fortalecimento, melhora a mobilidade e flexibilidade da articulação dos ombros.

**Como fazer**: Faça 4 séries de 40 repetições, sendo 20 repetições no sentido horário e mais 20 repetições no sentido anti-horário com intervalos de 30 segundos entre as séries. Segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira ou terça-feira, quinta-feira e sábados.



Fonte: [https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-776258705-presso-de-pernas-duplo-academia-3-idade-\\_JM](https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-776258705-presso-de-pernas-duplo-academia-3-idade-_JM)

**Pressão de pernas duplo**: excelente exercício para os membros inferiores (coxas, glúteos, posterior de coxas e panturrilhas). Fortalece e aumenta a resistência muscular.

**Como fazer**: faça este exercício três vezes por semana com intervalo de um dia de descanso. Na primeira semana, realize de forma unilateral, ou seja, 20 repetições com uma perna e 20 repetições com a outra perna até alcançar 4 séries. Na semana seguinte, faça o exercício com as duas pernas simultaneamente, 4 séries de 20 repetições, dando um intervalo de 30 segundos entre cada série.



Fonte: <http://www.zioberbrasil.com.br/academia-para-jovens-adultos>

**Caminhada duplo:** tem como objetivo melhorar a capacidade cardiovascular (circulação sanguínea), equilíbrio e resistência para os membros inferiores.

**Como fazer:** entre 10 a 15 minutos corridos, 3 vezes na semana. Dia sim e dia não.



Fonte:  
<https://www.aecweb.com.br/prod/e/simulador-de->

**Remo individual:** aumenta a resistência muscular e fortalece os músculos das costas.

**Como fazer:** 3 séries, 20 repetições e intervalo de 20 minutos entre cada série.



Fonte: <http://www.zioberbrasil.com.br/academia-para-jovens-adultos>

**Surf Duplo:** fortalece a musculatura lateral do abdômen

**Como fazer:** 3 séries, 20 repetições e intervalo de 20 segundos entre as séries