



ANÁLISE DE INFORMATIVOS SOBRE O USO DE EQUIPAMENTOS DE ACADEMIAS DA TERCEIRA IDADE (ATI)

Edison Tresca^{1,2}; Eliane Florencio Gama¹; Walter Krause Neto¹

¹São Judas Universidade

²UNG Universidade

A população de idosos aumenta continuamente demandando políticas de atendimento às suas necessidades. Uma delas é a implantação de equipamentos de ginástica em parques e praças, sendo chamadas de Academia da Terceira Idade (ATI). Entretanto, para que haja melhora da aptidão física, é necessário que sejam observados vários aspectos. O objetivo deste estudo foi relacionar e analisar informativos elaborados por fabricantes sobre o uso destes equipamentos. Analisaram-se informativos em formato PDF, publicados na internet por fabricantes de equipamentos de ATI, encontrados através da ferramenta de busca da *Google*. Os idiomas utilizados na busca foram o Português, o Espanhol, e o Inglês, através dos termos: “academia manual cartilha uso orientações instruções guia PDF”; “*gimnasio al aire libre guía instrucciones manual orientaciones uso PDF*”; “*outdoor open gym manual guide instructions equipament PDF*”. Os resultados foram separados e analisados. De um total de 36 informativos, 24 são redigidos em inglês, oito em espanhol, um em português, um em alemão, um em francês e um em italiano. Estes três últimos, após uso da ferramenta “*Google Tradutor*”, foram incluídos no estudo. Utilizando uma lista de verificação constituída, por aspectos necessários à melhora da aptidão física, verificou-se a frequência com que estes aspectos figuravam nos informativos. Referente à finalidade dos equipamentos, 29 apresentam esta informação, com 12 considerados insatisfatórios, por fazê-lo de forma errônea. Quanto a identificar equipamentos que possibilitam melhora da resistência cardiorrespiratória, força muscular, e flexibilidade, constatou-se a presença desta informação em 22 informativos, sendo 11 considerados de forma insatisfatória, por fornecer esta informação referindo-se ao conjunto dos equipamentos, sem identificá-los individualmente. Quanto a possibilidade de realização dos exercícios em diferentes níveis de intensidade, apenas três citam esta informação, sendo que dois deles não explicam como fazer isso. Em relação à importância da realização de aquecimento prévio do organismo, e sobre a sequência mais adequada de uso dos equipamentos, apenas dois abordam o assunto. Referente ao número de repetições e ao tempo de exercício em cada equipamento, somente um contém estas informações. Quanto a alternância de uso dos equipamentos em função da solicitação de grupos musculares, ao número de séries de repetições, e regularidade semanal de exercício, constatou-se ausência total destas informações. Verificou-se na maioria, apresentação de grande variedade de equipamentos, com indicação de sua finalidade, informando ser possível melhorar a aptidão física. Entretanto, observa-se aspectos, importantes e necessários, presentes em poucos informativos, e outros totalmente ausentes, evidenciando a necessidade de informativos mais completos.

E-mail: treinoati@gmail.com