

CARTILHA - ACADEMIA AO AR LIVRE

A photograph of an outdoor gym area in a park. The equipment is primarily red and white. In the foreground, there are several treadmills. In the background, there are other types of exercise machines, including a large circular one and some smaller ones. The area is paved and surrounded by trees and greenery. A blue banner with white text is overlaid at the top of the image.

RENATO FURLANETO BERNARDINIS



CAMPO GRANDE/MS
2018

Ficha Catalográfica

Bernardinis, Renato Furlaneto; Caritá, Edilson Carlos

Cartilha – Academia ao Ar Livre / Material Instrucional

Campo Grande/MS, 2018

10 f.: il.

1. Academia ao Ar Livre. 2. Saúde Osteoarticular. 3. Aparelho Elíptico.

No sentido de incentivar a promoção de saúde, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) elaborou o Manual Técnico de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar (ANS, 2011). O manual informa que no nível mundial, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Organização Pan-americana de Saúde (OPS), tendo como objetivo principal diminuir os riscos de mortes e doenças no mundo e aprova, mundialmente, a Estratégia Global (EG) (AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE COMPLEMENTAR, 2011).

Esse documento apresenta o informe sobre saúde no mundo em 2002, e aponta os dados sobre mortalidade, morbidade e incapacidade atribuídas às doenças não transmissíveis em torno de 60% das disfunções e, em 47% a morbidade mundial com previsão não otimista de aumento respectivo de 70% e 60%, antes de 2020.

Nesse sentido, no Brasil, o Ministério da Saúde aprovou em 2006 a Política Nacional de Promoção da Saúde, objetivando promover qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade e riscos à saúde. Desta forma, o órgão do governo federal instituiu o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2011), documento este disponibilizado no site do próprio Ministério, para ser implantado pelas Secretarias de Saúde dos Municípios.



Com proposta de contribuir e facilitar a mobilidade articular das pessoas os municípios começaram a investir em aquisições de academias ao ar livre como forma de incentivo da prática de exercícios e estas foram implantadas em locais de grande movimentação e concentração de pessoas.

As Academias ao Ar Livre (AAL) são localizadas em diversos lugares públicos das cidades brasileiras como praças, parques e complexos esportivos e têm como finalidade ofertar atividade física para a população de forma gratuita. Os aparelhos não utilizam pesos artificiais, como nas Academias de Ginástica e Musculação, mas sim a força e o peso de cada participante, denominados de Aparelhos de Atividade Física Passiva (NOGUEIRA, 2011).

Estes proporcionam o exercício físico sem tanto esforço, mas que trabalham passivamente a musculatura das pessoas que os utilizam, contendo aspectos lúdicos, possuem cores vibrantes para tentar chamar atenção para a prática dos mesmos, uma de suas grandes complicações é que não é obrigatória a presença e permanência de um profissional de educação física no local para as devidas orientações.



As academias foram implantadas, pensando na necessidade de incorporar ações que promovam qualidade de vida, na rotina dos usuários dos programas da saúde inicialmente destinados as pessoas idosas, com enfoque principal na redução da morbimortalidade e das complicações das doenças crônicas não transmissíveis, com o benefício aeróbio e muscular da AAL. As Academias da Terceira Idade (ATI) são uma versão maringense de um modelo chinês de academias, composta por dez equipamentos de metal para a prática de exercícios físicos ao ar livre, que servem para estimular os exercícios físicos, tais como alongamento, fortalecimento muscular, melhora da flexibilidade e estímulo corporal geral por meio de exercícios aeróbios de baixa intensidade (VERÍSSIMO, 2011).

As academias ao ar livre sempre estão localizadas em praças ou locais de grande acesso da população, para que as mesmas sejam utilizadas de forma contínua pelas pessoas para contribuir para sua saúde.



ROTAÇÃO TRIPLA DIAGONAL



O exercício deve ser realizado com leve flexão de joelhos, com as pernas direcionadas para frente do aparelho e as mesmas paralelas. As mãos não devem estar mais altas do que os olhos.

Aumenta a mobilidade das articulações dos ombros e dos cotovelos.

Melhora a flexibilidade e mobilidade da articulação dos ombros.

MODO DE UTILIZAÇÃO

DUAS SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES
para dentro e para fora.

Descanse um minuto entre as séries.

Mantenha a coluna alinhada, pernas abertas na largura do quadril e ombros relaxados.

Um diagrama anatômico mostra os músculos do ombro em vermelho. Abaixo dele, um humanoide preto realiza o exercício de rotação tripla diagonal, com setas vermelhas indicando o movimento das mãos para dentro e para fora. Um texto adicional indica: "Mantenha a coluna alinhada, pernas abertas na largura do quadril e ombros relaxados."

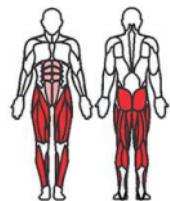
SIMULADOR DE CAMINHADA



Os joelhos devem estar sempre levemente flexionados e não podem se movimentar, a coluna deve estar ereta e sempre olhar para frente.

Aumenta a mobilidade dos membros inferiores e desenvolve a coordenação motora.

Melhora a capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular, equilíbrio e a resistência muscular dos membros inferiores.



MUSCULATURA PRINCIPAL
MENOR INTENSIDADE

MODO DE UTILIZAÇÃO

INICIE COM 10 MINUTOS e aumente o tempo conforme condicionamento físico ou orientação de um profissional de educação física.

Cuidado com a amplitude e não ultrapasse os limites do aparelho.



PRESSÃO DE PERNAS

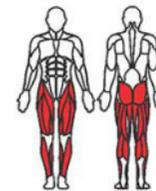


Encostar totalmente as costas no banco não estender totalmente o joelho.

No caso do movimento para panturrilha realizar uma leve flexão de joelho e não movimentar mais, somente a articulação do tornozelo.

Fortalece a musculatura das coxas, quadris e pernas.

Aumenta a resistência muscular e fortalece os membros inferiores.



MODO DE UTILIZAÇÃO

2 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES
Descanse um minuto entre as séries.



COXA PANTURRILHA
Exercício para coxa: evite estender totalmente o joelho e realizar movimentos bruscos.

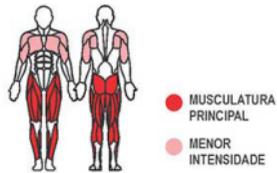
ESQUI



O indivíduo deve manter a coluna ereta, joelhos em extensão, a amplitude do movimento não deve inclinar coluna e quadril.

Aumenta a flexibilidade dos membros inferiores, quadris, membros superiores e melhora a função cardiorrespiratória.

Melhora a capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular, equilíbrio e coordenação motora.



MUSCULATURA PRINCIPAL
MENOR INTENSIDADE

MODO DE UTILIZAÇÃO

INICIE COM 10 MINUTOS

Aumente o tempo conforme condicionamento físico ou orientação de um profissional de educação física.



Mantenha a coluna alinhada, perna da frente flexionada e a de trás estendida. Cuidado com a amplitude.

SIMULADOR DE REMO



Ao sentar apoiar as costas totalmente no banco e manter a coluna ereta, o joelho deve estar levemente flexionado, realizar o movimento de flexão de cotovelos.

Fortalece a musculatura das costase ombros

Melhora a capacidade cardiovascular e fortalece os membros inferiores e tronco.



MUSCULATURA PRINCIPAL
MENOR INTENSIDADE

MODO DE UTILIZAÇÃO

2 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES.

Descanse um minuto entre as séries.



Evite estender totalmente o joelho. Não realize movimentos bruscos. Mantenha a coluna alinhada.

ROTAÇÃO VERTICAL



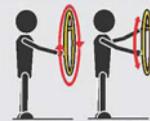
O exercício deve ser realizado com leve flexão de joelhos, com as pernas direcionadas para frente do aparelho e as mesmas paralelas. As mãos não devem estar mais altas do que os olhos.

Fortalece os membros superiores e melhora a flexibilidade das articulações dos ombros.

Aumenta a flexibilidade e mobilidade da articulação do ombro.



MODO DE UTILIZAÇÃO



1 BRAÇO 2 BRAÇOS

1 BRAÇO

2 SÉRIES DE 15 GIROS PARA CADA SENTIDO.

2 BRAÇOS

20 REPETIÇÕES (CONTE APENAS UM BRAÇO).

Evite cruzar os braços.

Descanse um minuto entre as séries.

Mantenha a coluna reta, pernas afastadas na largura do quadril e ombros relaxados.

SIMULADOR DE CAVALGADA



Manter a coluna ereta olhar para frente, ao flexionar o cotovelo você deve estender o joelho, os cotovelos não devem passar do limite do corpo e a coluna não deve se movimentar.

Fortalece a musculatura dos membros superiores e inferiores. Aumenta a capacidade cardiorrespiratória.

Aumenta a resistência muscular e fortalece as costas.

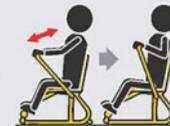


MUSCULATURA PRINCIPAL
MENOR INTENSIDADE

MODO DE UTILIZAÇÃO

2 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES

Descanse um minuto entre as séries.



Mantenha as costas apoiadas.

SURF



Com os joelhos estendidos movimentar de um lado para o outro sem que haja movimento da coluna.

Melhora a flexibilidade e mobilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar.

Fortalece a musculatura lateral do abdômen.



MODO DE UTILIZAÇÃO

2 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES

Descanse um minuto entre as séries.

Conte apenas um dos lados.

Cuidado com a amplitude e movimento somente os membros inferiores.



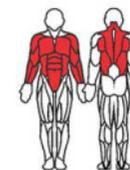
ALONGADOR



Apoiar os pés no chão movimentar o corpo da posição inicial para um lado e retornar a posição inicial, cada lado deve ser realizado de uma vez.

Estimula o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares.

Alonga e relaxa os grupos musculares antes e após o treino.



MODO DE UTILIZAÇÃO

Permaneça de 15 a 20 segundos em cada posição.



ABDOME E COLUNA



PEITO E OMBROS

LATERAL DO TRONCO

IMPORTÂNCIA DA MUDANÇA DAS INFORMAÇÕES DAS PLACAS DAS ACADEMIAS AO AR LIVRE

Dos 78 participantes, nenhum relatou conhecimento pleno para realizar de maneira correta o exercício e todos relataram que não tem informações claras sobre qual é a forma correto de utilizar o aparelho elíptico, gerando uma grande insatisfação dos praticantes e um risco grande para a saúde desses usuários, pois movimentos corretos contribuem para a saúde e movimentos incorretos podem acarretar lesões, levando o indivíduo a necessitar de um serviço público de saúde.

Portanto, conclui-se que as Academias ao Ar Livre são importantes ferramentas para o auxílio da melhoria da qualidade de vida e da saúde da população, contudo, para que as mesmas tenham eficácia e colaborem para a melhoria da saúde dos praticantes há necessidade da atuação de profissionais de educação física nas Academias ao Ar Livre ou que haja adequações nas placas contidas nos locais, detalhando como deve ocorrer o uso dos aparelhos, assim a população terá mais orientações sobre os movimentos que deverão realizar para não sofrerem lesões ao se exercitarem.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR - ANS. Manual técnico para promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar / Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil). – 4. ed. rev. e atual. – Rio de Janeiro : ANS, 2011. Disponível em: < http://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/manual_promoprev_web.pdf. Acesso em: 15 ago. 2018

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS nº 719, de 07 de abril de 2011: Institui o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema único de Saúde. 2011.

NOGUEIRA, R. P. Análise do exercício de agachamento utilizando o método de KANE. 2011. 96f. Dissertação (Mestrado em Ciências), Faculdade de Engenharia, Universidade Estadual Paulista, Guaratinguetá, SP, 2011.

VERÍSSIMO, L. C. G. O processo de construção em rede de políticas públicas na perspectiva da promoção da saúde: a experiência do município de Maringá-PR. 2011. 170f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva), Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2011.

ACADEMIA

AO

AR LIVRE

