



**CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**IDOSOS: ACESSIBILIDADE DAS ACADEMIAS DA REGIÃO CENTRAL DE
TRINDADE-GO**

**MARCO AURELIO ALVES TOLEDO
THALITA CARNEIRO DE BRITO PINTO**

ORIENTADORA: Prof.^a ESP. CÁTIA RODRIGUES DOS SANTOS

**TRINDADE – GO
2015**

**CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**IDOSOS: ACESSIBILIDADE DAS ACADEMIAS DA REGIÃO CENTRAL DE
TRINDADE-GO**

**MARCO AURELIO ALVES TOLEDO
THALITA CARNEIRO DE BRITO PINTO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado à Banca Examinadora durante
Seminário de Apresentação do Trabalho de
Conclusão de Curso como requisito para
obtenção do grau de bacharelado em Educação
Física na Faculdade União de Goyazes.

**TRINDADE – GO
2015**

**CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**IDOSOS: ACESSIBILIDADE DAS ACADEMIAS DA REGIÃO CENTRAL DE
TRINDADE-GO**

**MARCO AURELIO ALVES TOLEDO
THALITA CARNEIRO DE BRITO PINTO**

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação em Educação Física, na modalidade bacharelado, elaborado sob a orientação da Professora Especialista Cátia Rodrigues dos Santos Mendes e submetido à Banca Examinadora designada pela Coordenação do curso, no dia 16 / 12 / 2015, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do grau de Profissional de Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

CÁTIA RODRIGUES DOS SANTOS
Profª. Especialista
Presidente da Banca (orientador)

CAMILA DE LIMA MOMONUKI
Profª. Especialista
Examinador Externo

EDMAR JUNIO DE SOUZA
Profª. Especialista
Examinador Interno

IDOSOS: ACESSIBILIDADE DAS ACADEMIAS DA REGIÃO CENTRAL DE TRINDADE-GO

Marco Aurelio Alves Toledo¹

Thalita Carneiro de Brito Pinto¹

Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo investigar como se encontra acessibilidade de oito academias da região central de Trindade - GO para receber o público da terceira idade. Tendo em vista que é um público que necessita de cuidados específicos por conta de suas limitações físicas. Para tal, foi realizada a aplicação de dois questionários: um com perguntas abertas e fechadas junto às pessoas idosas frequentadoras de oito academias da região central e outro, um protocolo de normas e técnicas da ABNT sobre acessibilidade para idosos em espaços urbanos e prédios. A amostra se constituiu 53 idosos, sendo 45,3% entre 50 e 60 anos, 39,6% entre 61 e 70 anos e 15,1% acima de 71 anos, todos moradores da cidade. Diante dos dados, concluiu-se que as academias precisam se adequar para receber o público idoso, já que a maioria expressiva foi reprovada em vários quesitos da ABNT/NRB 9050, como escadas sem corrimão, ausência de rampas de acesso, banheiros não adaptados e ausência de estacionamento prioritário.

Palavras-chave: Acessibilidade. Idosos. Academias.

ELDERS: ACCESSIBILITY OF THE DOWNTOWN FITNESS CENTERS OF TRINDADE-GO

ABSTRACT

This study aims to research how is the situation of accessibility eight downtown fitness centers of Trindade-GO about receiving the senior public. Considering that it is a public that needs special care because of its physical limitations. For this purpose, two questionnaires were applied: the first one composed by open and closed questions asked to elderly people that frequent eight downtown fitness centers, and the second one arranged in a protocol of standards and techniques of ABNT about accessibility for elders in urban spaces and buildings. The sample was constituted by 53 elderly people, of which 45,3% is between 50 and 60 years-old, and 39,6% is between 61 and 70 years-old, and 15,1% is above 71 years-old, and all of those living in that city. Confronting those data, there is an inference that the fitness centers need adapt to receive the senior public, since that the expressive majority was reprovred in several inquiry of ABNT/NBR 9050 standards, like staircases without handrail, lack of access ramps, unsuitable toilets, and absence of priority parking.

Keywords: Accessibility. Elders. Fitness Centers.

¹ Acadêmicas do Curso de Educação Física pela Faculdade União de Goyazes

² Professor Orientador da Faculdade União de Goyazes

1- INTRODUÇÃO

A Associação Brasileira de Normas Técnicas, o Foro Nacional de Normalização por reconhecimento da sociedade brasileira desde a sua fundação, em 28 de setembro de 1940, e confirmado pelo governo federal por meio de diversos instrumentos legais, traz consigo a seguinte definição para acessibilidade:

A condição para utilização com segurança e autonomia, total ou assistida, dos espaços mobiliários e equipamentos urbanos, das edificações, dos serviços de transporte e dos dispositivos, sistemas e meios de comunicação e informação por uma pessoa com deficiência ou com mobilidade reduzida (ABNT, 2004).

Em 2004, a Associação Brasileira de Normas Técnicas buscando o direito de acessibilidade para todos validou a NBR 9050, uma norma que tem por objetivo garantir o direito de igualdade para as pessoas com necessidades especiais ou mobilidade reduzida para frequentar qualquer tipo de ambiente.

A população idosa vem crescendo muito e com o processo de envelhecimento tendem a sofrer algumas degenerações funcionais como, por exemplo, diminuição da capacidade visual e auditiva, diminuição dos reflexos, perda de habilidades, perda de força e flexibilidade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) indivíduos acima de 60 anos, são considerados idosos, o censo de 2010 realizado no Brasil constatou um crescimento da população idosa cerca de 2,6% nos últimos 20 anos, sendo que em 2010 tínhamos cerca de 14.115.930 pessoas idosas no Brasil (Organização Mundial de Saúde, 2010).

No Brasil, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, a expectativa de vida é de 68 anos para os homens e 75 anos para as mulheres, o aumento dessa expectativa de vida está ligado a vários fatores, um deles é a prática de atividade física que contribui positivamente no retardamento ou na diminuição desses aspectos inclusive aumentando sua coordenação motora para que possa desenvolver melhor suas atividades diárias.

Portanto, o profissional de Educação Física é de fundamental importância, pois será ele quem irá prescrever a atividade adequada sabendo de suas limitações e o

acompanhar para que tal atividade traga apenas benefícios e qualidade de vida para o idoso.

Para tal, uma das atividades que o idoso procura é a musculação, no entanto muitas vezes ele não encontra nas academias a estrutura necessária para que ele frequente o ambiente sem correr riscos do surgimento de novas patologias, na ausência de acessibilidade na maioria das vezes os idosos acabam abandonando aquela atividade diminuindo assim sua qualidade de vida e sua socialização.

Sendo assim, o presente estudo tem por objetivo principal investigar como se encontra acessibilidade nas academias da região central de Trindade - GO para receber o público da terceira idade.

2- NORMA BRASILEIRA (NR9050)

A ABNT NBR 9050³ foi elaborada no Comitê Brasileiro de Acessibilidade (ABNT/CB-40), pela Comissão de Edificações e Meio (CE-40:001.01). O Projeto circulou em Consulta Pública conforme Edital nº 09 de 30.09.2003, com o número Projeto NBR 9050. Esta Norma substitui a ABNT NBR 9050:1994. Valida a partir 30/06/2004:

2.1 Esta Norma estabelece critérios e parâmetros técnicos a serem observados quando do projeto, construção, instalação e adaptação de edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos às condições de acessibilidade.

2.2 No estabelecimento desses critérios e parâmetros técnicos foram consideradas diversas condições de mobilidade e de percepção do ambiente, com ou sem a ajuda de aparelhos específicos, como: próteses, aparelhos de apoio, cadeiras de rodas, bengalas de rastreamento, sistemas assistivos de audição ou qualquer outro que venha a complementar necessidades individuais.

2.3 Esta Norma visa proporcionar à maior quantidade possível de pessoas, independentemente de idade, estatura ou limitação de mobilidade ou percepção, a utilização de maneira autônoma e segura do ambiente, edificações, mobiliário, equipamentos urbanos e elementos.

2.3.1 Todos os espaços, edificações, mobiliários e equipamentos urbanos que vierem a ser projetados, construídos, montados ou implantados, bem como as reformas e ampliações de edificações e equipamentos urbanos, devem atender ao disposto nesta Norma para serem considerados acessíveis.

³ Informações retiradas do Sítio: <<http://www.abnt.org.br/>>.

2.3.2 Edificações e equipamentos urbanos que venham a ser reformados devem ser tornados acessíveis. Em reformas parciais, a parte reformada deve ser tornada acessível.

2.3.3 As edificações residenciais multifamiliares, condomínios e conjuntos habitacionais devem ser acessíveis em suas áreas de uso comum, sendo facultativa a aplicação do disposto nesta Norma em edificações unifamiliares. As unidades autônomas acessíveis devem ser localizadas em rota acessível.

2.3.4 As entradas e áreas de serviço ou de acesso restrito, tais como casas de máquinas, barriletes, passagem de uso técnico etc., não necessitam ser acessíveis.

O cumprimento da NBR 9050 pelas academias é de extrema importância para receber público idoso, que vem crescendo no país e também na cidade de Trindade – GO, levando em consideração que é um público que sofre as mais diversas alterações fisiológicas e requer cuidados e atenção especial.

3- IDOSO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) indivíduos acima de 60 anos, são considerados idosos, o censo de 2010 realizado no Brasil constatou um crescimento da população idosa é de cerca de 2,6% nos últimos 20 anos, sendo que em 2010 tínhamos em torno de 14.115.930 pessoas idosas no Brasil.

A realidade das transformações demográficas demonstra que o Brasil já é considerado um país envelhecido e o crescimento da população idosa é o mais acelerado do mundo. Segundo Ramos (2006), até 2025, o Brasil representará a sexta maior população de idosos do mundo (mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais).

Quadro 1

ANO	1991	2025
POPULAÇÃO IDOSA NO BRASIL	11 Milhões	32 Milhões

FONTE: Plano Integrado de Ação Governamental para o Desenvolvimento da Política Nacional do Idoso

Atualmente, existe uma enorme defasagem de produtos e serviços especializados que atendem efetivamente a esse consumidor (ESTEVEZ, 2012). O

envelhecimento da população brasileira revela um novo nicho no mercado consumidor, com valores, comportamentos, estilo de vida e necessidades específicas que são decorrentes do próprio envelhecimento.

4- ENVELHECIMENTO

Quando consideramos o aspecto biológico do envelhecimento, de acordo com Amaral (2002), compreende progressivas e complexas alterações na composição celular, na estrutura dos tecidos, no comprometimento dos vasos e artérias no endurecimento do sistema neuro muscular, na redução de capacidades orgânicas dentre outras. Várias dessas alterações atingem diretamente em suas tarefas diárias, onde são normalmente dependentes de flexibilidade e habilidade motora.

A flexibilidade envolve a habilidade de realizar tarefas motoras em movimentos amplos sendo limitada pela diminuição da força muscular, estrutura óssea, tecido conjuntivo que forma os tendões e ligamentos. O equilíbrio no idoso é afetado por mudanças nos sistemas motor e sensorial. A falta de equilíbrio está intimamente relacionada ao aumento das quedas. A capacidade de reduzir a força muscular é apenas um dos problemas enfrentados pela terceira idade, pois essa capacidade visa seu desempenho e sua autoconfiança em realizar tarefas comuns em seu dia a dia.

A redução da capacidade de gerar força é uma dos maiores problemas enfrentados pela terceira idade, visto seu forte impacto sobre o desempenho e segurança em executar atividades diárias (AMORIM et al, 2008). Outro fator facilmente notado no idoso é redução de sua coordenação motora que resulta em dificuldades para realizar atividades diárias.

O aparelho locomotor é foco frequente de queixas entre idosos, causando nestes, muitas incapacidades, ficando atrás apenas do sistema cardiovascular. Entre as patologias mais vistas nesta faixa etária encontram-se a osteoporose e a osteomalácia.

Em função da grande quantidade de queixas, relacionadas à incapacidade motora e as patologias relacionadas a esse público, tem sido frequentemente notado,

a grande procura dos idosos por uma atividade física regular, visando seus benefícios na prática das atividades realizadas em seu dia a dia, o bem estar e até mesmo na prevenção de futuras doenças e patologias.

4.1- Algumas alterações no envelhecimento

Segundo Shephard (2003), o envelhecimento traz consigo uma série de alterações, entre elas alterações musculares, no sistema nervoso, nas habilidades motoras e osteo-articulares. Alterações essas que são importantes ter conhecimento, levando em consideração que elas inferem nas atividades diárias e físicas dos idosos. As mais frequentes são:

a) Alterações musculares:

- Com respeito à força muscular observada no dinamômetro, vemos que é entre os 20 e 30 anos seu máximo ponto, e que aos 85 anos não representa mais que a metade;
- A fibra muscular apresenta uma redução da estriação transversal, que corresponde a uma redução de quantidade de proteínas contráteis em benefício do volume do sarcoplasma;
- Provavelmente o número de mitocôndrias diminui;
- A diminuição do tônus muscular se tem comprovado a nível de reações elétricas, seus resultados revelam uma redução sensível na atividade das fibras musculares com o passar dos anos.

b) Alterações no sistema nervoso:

- O sistema nervoso sofre uma involução durante o envelhecimento;
- Há uma diminuição no volume do encéfalo e da medula espinhal;

- Os neurônios tornam-se menos excitáveis, e cai a velocidade de transmissão do influxo nervoso;
- Os neurônios se atrofiam, as ramificações dendríticas se tornam menos densas e as fibras perdem sua mielina se tornam menos de aparência entre a substância cinza e a branca;
- A vascularização do tecido diminui, bem como seu metabolismo.

c) Alterações na habilidade motora:

- A medida que o indivíduo envelhece, a execução da maioria dos gestos que exigem um desenvolvimento preciso no tempo e no espaço torna-se cada vez menos segura;
- Nas atividades cotidianas, domésticas, lúdicas ou esportivas, a queda da habilidade motora transparece no desajeitamento, na menor harmonia das posições e movimentos, cujo controle, menos bom e mais hesitante exige muito maior atenção;
- A forma de andar se modifica, a fim de manter um equilíbrio cada vez mais incerto: o comprimento dos passos diminui, o tempo de apoio no chão é maior, e a amplitude de movimento dos tornozelos, joelhos e quadris se reduz.

d) Alterações ósteo-articulares:

- Em geral a estatura diminui isto começa entre os 50 e 55 anos, e se deve à compressão das vértebras e o achatamento dos discos intervertebrais;
- Os ombros se curvam mais, a cabeça se inclina para diante;
- Os joelhos dobram-se produz um encurvamento geral;
- As articulações perdem a mobilidade e a elasticidade, convertendo – se em centro de lesões degenerativas devido à involução do aparelho capsular (artrose);
- Os ligamentos perdem seus elementos elásticos em benefício de estruturas fibrosas.

5- ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSO

Os exercícios físicos são, segundo Neto (2001), de fundamental importância no processo de adaptação do indivíduo ao seu processo de envelhecimento. Os benefícios são indiscutíveis, ajudando na manutenção das condições de saúde e vigor físico, através de programas regulares de exercícios, com incremento da força muscular, melhora da coordenação motora, da amplitude articular, ou seja, causando um retardo no declínio físico decorrente da velhice.

Amaral (2002), falando em atividade física na terceira idade, ressalta que a diminuição de força muscular com o envelhecimento acontece tanto em homens quanto em mulheres. Ao chegar uma determinada fase da vida, o idoso necessita da prática de exercício físico, pois surgem patologias e ocorrem inúmeras mudanças fisiológicas, a prática regular de atividade, pode contribuir para a melhoria desses quesitos.

O idoso, geralmente, procura as academias para treinamentos após indicação médica, com surgimento de patologias. Nessa fase da vida, o idoso sofre uma série de mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, e a prática de atividade física contribui positivamente no retardamento ou na diminuição desses aspectos. Para que o idoso se sinta à vontade no local a ser praticado sua atividade física, é necessário que ele se sinta seguro, sabendo que o local utilizado, corresponde as suas capacidades motoras e físicas.

Segundo Veras (2009), para que as pessoas idosas sintam-se adaptadas ao ambiente, é necessário que seus atributos sejam compatíveis com as suas capacidades físicas e competências comportamentais.

Por esta razão, é importante que as academias que vão receber esse público estejam preparadas para oferecer acessibilidade para seus clientes principalmente com relação aos idosos. Deve ser observado cada detalhe ao receber um idoso, considerar suas necessidades e suas dificuldades, oferecendo mais conforto, acessibilidade e segurança ao mesmo.

6- METODOLOGIA

A realização do presente trabalho ocorreu por meio de uma pesquisa qualitativa e através da aplicação de um questionário com perguntas abertas e fechadas junto às pessoas idosas (acima de 50 anos) frequentadoras de oito academias da região central de Trindade-GO e um protocolo de normas e técnicas da ABNT/ NRB 9050 sobre acessibilidade para idosos em espaços urbanos e prédios aplicando através da observação dos espaços físicos das academias.

A pesquisa teve início após ter sido submetido à avaliação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG) (025/2015-2). Antes, porém, os participantes foram esclarecidos sobre o estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXOIII), conforme a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Apesar de a pesquisa ter envolvido idosos a mesma não ofereceu riscos, houve apenas o risco de constrangimento por parte dos entrevistados, porém foram esclarecidos que haveria sigilo e não seriam divulgados nomes dos envolvidos prevalecendo os aspectos observacionais do processo.

Foram agendados com os responsáveis pela Instituição, os horários para abordagem. Após aceitarem fazer parte da pesquisa e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os participantes foram submetidos a um questionário.

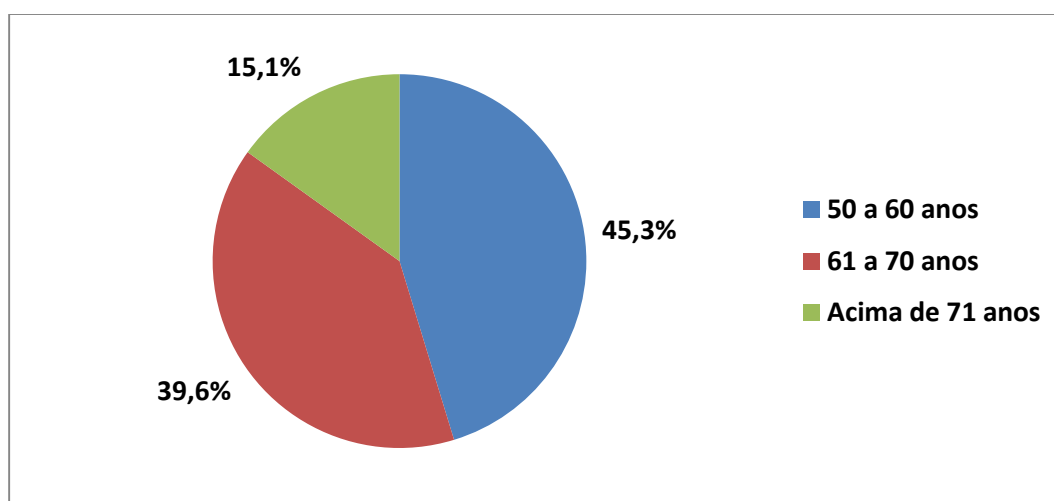
Os critérios pela escolha das academias da região central de Trindade - GO foi por ser a região mais populosa, com maior número de academias e por serem as mais frequentadas. Com relação à escolha das perguntas para compor o questionário, foi feita uma visita prévia nas academias na qual constatamos os pontos principais mais frequentes como escadas sem corrimão, ausência de rampas de acesso, banheiros não adaptados e estacionamento prioritário, todos os itens presentes na ABNT/NBR 9050.

A análise dos dados foi discursiva registrada dentro da abordagem descritiva “Na pesquisa descritiva não há interferência do investigador, que apenas procura perceber, com o necessário cuidado, a frequência com que o evento acontece” (MARCONI e LAKATOS, 2001).

6.1- Amostra

Para realização da pesquisa foi composta uma Amostra de 53 sujeitos (Gráfico 1) sendo, 45,3% com idade entre 50 e 60 anos, 39,6% entre 61 a 70 anos e 15,1% acima de 71 anos, todos respectivamente moradores da cidade de Trindade-GO. Vale ressaltar a efetiva participação na quantidade de pessoas envolvidas no Projeto de pesquisa.

Gráfico 1. Idade das 53 pessoas entrevistadas de oito academias da Região Central de Trindade-GO, durante o mês de setembro de 2015 (%)



Fonte: Dados dos autores.

7- RESULTADOS/DISCUSSÃO

Para a realização desse estudo foi aplicado um questionário contendo questões fechadas e abertas aos idosos de oito academias da região central de Trindade - GO e os resultados foram tabulados e transformados em gráficos para uma melhor visualização dos dados, e que são descritos a seguir.

Na tabela 1, apresentada abaixo, foi realizada uma análise das estruturas de oito academias da Região Central de Trindade-GO, nomeadas por letras de A-H. Os

resultados foram obtidos através de um protocolo em conformidade com itens da ABNT / NRB 9050. O protocolo foi preenchido por nós pesquisadores, no qual percebemos a falta de vários quesitos para que os idosos frequentem a academia com facilidade e sem correr riscos acidentes.

Tabela 1. Análise das estruturas de oito academias da Região Central de Trindade-GO, realizada durante o mês de setembro de 2015 (%), em conformidade com a norma NBR9050

	Academias							
	A	B	C	D	E	F	G	H
Calçada rebaixada	SIM	SIM	NÃO	SIM	NÃO	NÃO	SIM	SIM
Ausência de escadas/escadas com corrimão	SIM	SIM	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO
Rampas	NÃO	SIM	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	SIM	NÃO
Banheiro com corrimãos	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
Estacionamento prioritário	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	SIM	NÃO
Bebedouro acessível	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Mobiliário acessível	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Placas de sinalização (avisos)	SIM	NÃO	SIM	NÃO	NÃO	SIM	SIM	SIM
Acompanhamento especial	SIM	SIM	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Saída de emergência	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
TOTAL: SIM	7	7	4	6	5	6	9	6
TOTAL: NÃO	3	3	6	4	5	4	1	4

Fonte: Dados dos autores.

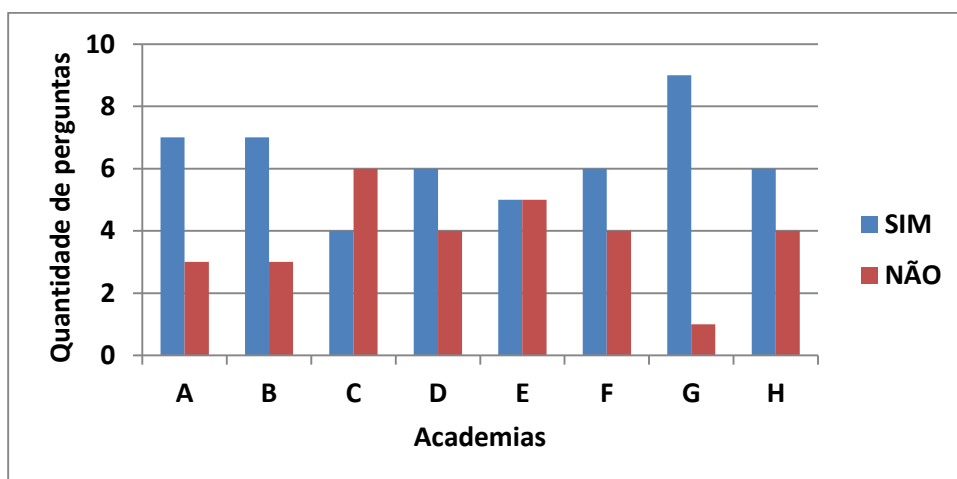
Alguns desses itens merecem destaque como banheiro com corrimãos, em nenhuma das academias visitadas foi encontrado banheiros com tal estrutura. Outro item importante observado foi o uso de rampas para facilitar o acesso em que das oito academias apenas duas tinha, o restante a única forma de acesso as dependências era através de escadas, que sendo analisada a capacidade motora e física de idoso nota-se que há risco de queda por parte do idoso.

Outros dois pontos que se destacaram foram em relação ao estacionamento prioritário em que apenas uma academia possui esse item, porém não é sinalizado, o que dificulta para aquele idoso que necessita de transporte para chegar à academia. O outro ponto esse de forma positiva foi que apenas uma academia não fornece um

acompanhamento especial para os idosos clientes, as demais quando há um aluno idoso tem sempre um profissional próximo acompanhando.

Utilizando os dados já apresentados na Tabela 1, o Gráfico 2 mostra quais seriam as academias mais acessíveis da Região Central de Trindade-GO no qual percebemos que destacam-se academia nomeada pela letra G é a mais acessível para o público idoso não atendendo apenas um dos dez itens, a academia de letra E teve o número igual de itens atendidos e não atendidos, já a academia de letra C seria a menos acessível para receber idoso tendo em vista que existe um grande número de itens não atendem as necessidades desse público.

Gráfico 2. Análise das estruturas de oito academias da Região Central de Trindade-GO, realizada durante o mês de setembro de 2015, em conformidade com a norma NBR9050.



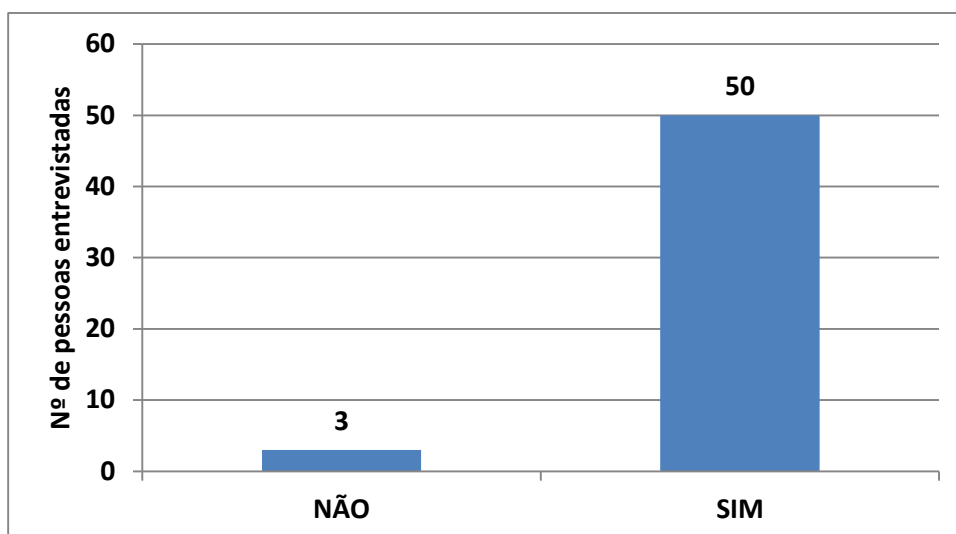
Fonte: Dados dos autores.

As demais academias são consideradas acessíveis, porém necessitam de algumas adequações, pois tiveram mais de dois itens reprovados.

Participaram idosos que treinavam entre 1 mês há 5 anos, todos os 53 entrevistados mesmo com os dados apresentados na Tabela 1 e Gráfico 2 responderam estar satisfeitos com a estrutura das academias que frequentam, observamos que houve um receio dos entrevistados nesta pergunta.

O Gráfico 3, traz os dados a respeito da facilidade de se retirar da academia após o treinamento diário, apesar da dificuldade pela grande quantidade de escadas nas academias, a maioria respondeu que consegue se retirar com facilidade como segue adiante.

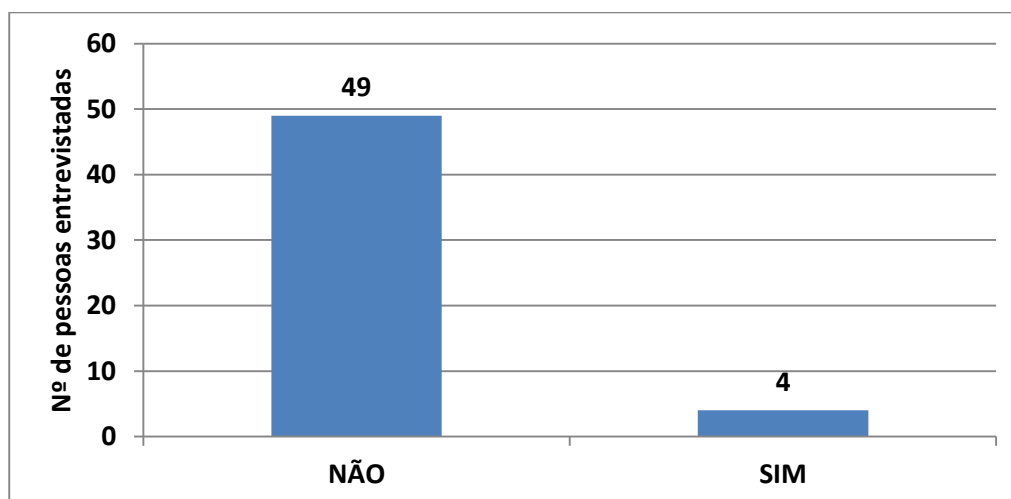
Gráfico 3. Respostas das 53 pessoas entrevistadas de oito academias da Região Central de Trindade-GO, durante o mês de setembro de 2015, a respeito da facilidade de se retirar da academia após o treinamento



Fonte: Dados obtidos dos questionários.

O gráfico 4 traz informação em relação a quedas e lesões dentro das academias por conta da falta de acessibilidade, um dado importante a ser observado é que 4 idosos já tiveram algum tipo de acidente dentro da academia.

Gráfico 4. Respostas das 53 pessoas entrevistadas de oito academias da Região Central de Trindade-GO, durante o mês de setembro de 2015, sobre a ocorrência ou não de lesão ou queda por conta da falta de acessibilidade.

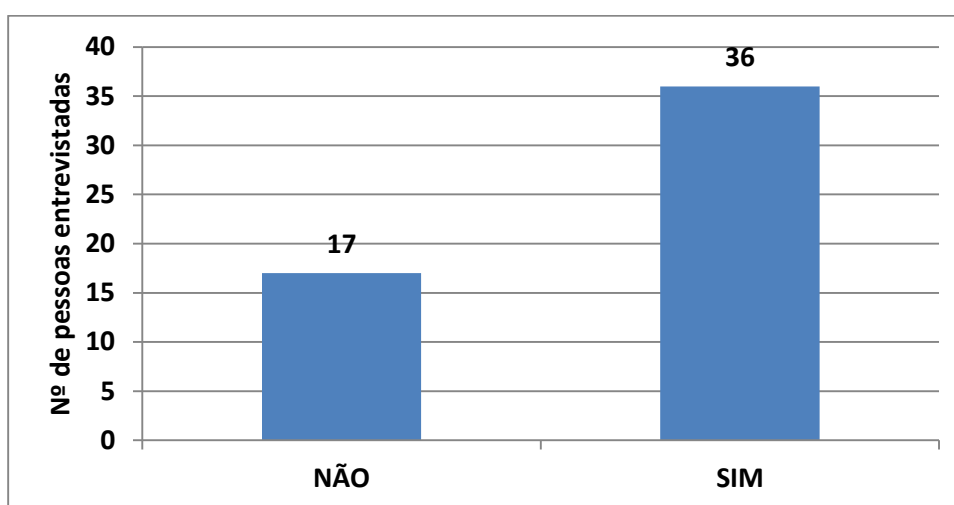


Fonte: Dados obtidos dos questionários.

Sabe-se da dificuldade que o idoso tem em se recuperar de uma lesão por conta das mais diversas alterações fisiológicas que ele sofre ao longo do tempo Amaral (2002), por isso a importância de academia acessível para diminuir todos estes riscos.

De acordo com os dados do gráfico 5, dos 53 entrevistados, 36 dos idosos se afastariam ou mudariam de academia por conta da dificuldade de acesso e a falta de acessibilidade, tendo em vista o bem-estar e a segurança.

Gráfico 5. Respostas das 53 pessoas entrevistadas de oito academias da Região Central de Trindade-GO, durante o mês de setembro de 2015, sobre a possibilidade de se afastar da academia em caso de dificuldade de acesso.



Fonte: Dados obtidos dos questionários.

Resultado esse que reforça ainda mais a necessidade de adaptar as academias para que sejam acessíveis para receber o público idoso, pois além de seguir o que a norma determina as academias ainda vão ganhar o prestígio dos seus alunos idosos.

No gráfico 05 encontra-se a resposta principal da presente pesquisa, que comprova que a falta de acessibilidade afasta o público idoso das academias diminuindo a qualidade de vida dos mesmos, e consequentemente diminuindo arrecadação das academias por perder seus clientes idosos.

Em termos econômicos, calcula-se hoje que para um projeto concebido de forma adequada às condições de acessibilidade, o acréscimo corresponderia a 1% do valor da obra. No entanto, ao precisar de adequação ao ambiente depois de construído, esse valor pode alcançar 25% (BARBOSA, 2013, p. 542)

A presença de acessibilidade tem por objetivo permitir ganhos de autonomia e de mobilidade a uma porção maior de pessoas, no caso dos idosos, para que possam

usufruir os espaços urbanos com mais segurança, confiança e comodidade, evitando assim acidentes.

Diante dos resultados apresentados em todos os gráficos anteriores e principalmente no gráfico 05, notamos que o público idoso procura encontrar a academias mais acessíveis, deixando de frequentar aquelas na qual enfrentam dificuldades de acesso.

8- CONCLUSÃO

Ao término da presente estudo ficou clara a importância da acessibilidade das academias para o público idoso da Região Central de Trindade-GO, onde os cuidados de acesso precisam ser melhor observados para que os idosos se tornem um público cativo na prática das atividades fornecidas por esses estabelecimentos.

Comprovou-se através dos dados da pesquisa a necessidade que as academias têm em se adequar para receber o público idoso, tendo em vista que as academias foram reprovadas em vários quesitos da ABNT/NRB 9050. Com todas as alterações fisiológicas que o idoso sofre durante o processo de envelhecimento e as patologias que os mesmos desenvolvem, a falta de acessibilidade aumenta ainda mais os riscos de acidentes e problemas para o aluno idoso.

O profissional de Educação Física pode auxiliar nessa tarefa, que através da sua formação e investigação consegue meios para melhorar ainda mais a vida desses idosos, preparando melhor a estruturas das academias e os acompanhando durante os treinos com maior atenção respeitando suas limitações.

Enfim, essa pesquisa deixou em evidencia que os donos de academia devem estar mais atentos as normas de acessibilidade no momento de construção de seus prédios, para que a população independente de idade e limitações sejam bem atendida e que não encontrem barreiras que os impeçam de realizar uma atividade física regular, assegurando assim, o seu direito a uma boa qualidade de vida.

9- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACOSTA, Marco A. **Contribuições para o trabalho com a terceira idade**. Santa Maria, 2002.

AMARAL, N. Cultura e maturidade. **Revista A Terceira Idade**. São Paulo, 2002.

AMORIM, D. et al. **Análise comparativa da massa, força muscular e do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não-praticantes de musculação**. Revista da Faculdade de Educação Física UNICAMP. São Paulo, 2008.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS E TÉCNICAS – ABNT. **NBR 9050**. Rio de Janeiro, 2004.

BARBOSA, Luis Guilherme. **Estudo da acessibilidade de idosos ao centro da cidade de Caratinga-MG**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, pág. 541-548. Rio de Janeiro, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

DORNELES, Vanessa Goulart. **Acessibilidade espacial do idoso no espaço livre urbano**. Curitiba, 2006.

ESTEVES, P. et al. **O crescimento da terceira idade: necessidade de adaptações no mercado**. Revista do curso de administração, p. 35-37. Porto Alegre, 2012.

HOFFMAN, J. **Avaliar para promover: as setas do caminho**. Porto alegre, 2002.

NETO, T. et al. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Rev. Brasileira Medicina do Esporte vol. 7. Rio de Janeiro, 2001.

NETTO, M. **Envelhecimento: desafio na transição do século**. São Paulo, 1996.

OKUMA, S. **Idoso e a atividade física**. Ed. Papirus. São Paulo, 1988.

Organização Mundial de Saúde, 2010.

Plano Integrado de Ação Governamental para o desenvolvimento da Política Nacional do Idoso. Brasília: MPAS, SAS, 1997.

QUEIROZ, A. et al. **Efeitos do treinamento resistido sobre a pressão arterial de idosos**. São Paulo, 2010.

RAMOS, Luciano. **Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso.** Cad Saúde Pública. São Paulo, 2003.

SCHNEIDER, Rodolfo. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.** São Paulo, 2008.

SHEPHARD, Roy. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** São Paulo , 2003.

VERAS, R. **Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações.** Universidade Aberta da Terceira Idade. Rio de Janeiro, 2009.

ANEXO I



ANAMNESE

TITULO: **IDOSOS: ACESSIBILIDADE DAS ACADEMIAS DA REGIÃO CENTRAL DE TRINDADE-GO**

Nº _____

NOME DA ACADEMIA: _____

IDADE: _____ SEXO () M () F

- 1) Quanto tempo já frequenta à academia? _____
- 2) Você esta satisfeita com a estrutura física da academia?
() sim () não
- 3) Você consegue utilizar os toalhetes da academia sem dificuldades?
() sim () não
- 4) Após o treinamento diário, você consegue se retirar da academia com facilidade?
() sim () não
- 5) Você já sofreu alguma queda ou lesão na academia por conta de falta de acessibilidade?
() sim () não
- 6) A dificuldade de acesso te afastaria da academia?
() sim () não
- 7) A utilização de rampas e pisos anti derrapantes lhe dá segurança para frequentar academia?
() sim () não
- 8) Você considera a academia acessível, levando em conta suas limitações/necessidades?
() sim () não

ANEXO II



PROTOCOLO NORMAS E TECNICAS

TITULO: IDOSOS: ACESSIBILIDADE DAS ACADEMIAS DA REGIÃO CENTRAL DE TRINDADE-GO

Nº _____

NOME DA ACADEMIA: _____

ITENS		SIM	NÃO	OBSERVAÇÃO
1	Calçada rebaixada			
2	Escadas			Sinalizada: () sim () não
3	Rampas			Com fita antederrapantes: () sim () não
4	Banheiro com corrimãos			
5	Estacionamento prioritário			Sinalizado: () sim () não
6	Bebedouro acessível			
7	Mobiliário acessível			
8	Placas de sinalizações (avisos)			() visuais () sonoras
9	Acompanhamento especial de profissional			
10	Saída de emergência			Sinalizada: () sim () não

- Itens baseados na Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT/ NBR9050)

ANEXO III

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidada para participar, como voluntária, em uma pesquisa. Nossos nomes são **Marco Aurélio Alves Toledo e Thalita Carneiro de Brito Pinto**, somos graduando em profissionais de Educação Física, e estamos sob orientação da **Profª. Cátia Rodrigues dos Santos Mendes**, de desenvolver esta pesquisa, sendo a área de atuação a Educação Física. Após ler com atenção este documento e ser esclarecida sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Para qualquer outra informação, o senhor (a) poderá entrar em contato como pesquisador nos telefones (62) 8480-1558 e 8508-5389 ou poderá entrar em contato como Comitê de Ética em Pesquisa – Faculdade União de Goyazes, na Rodovia GO-060, KM 19, nº 3184, Setor Laguna Park, Trindade-GO, CEP 75380-000, Telefone: (62) 3506-9300.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A PESQUISA

O título da pesquisa é **“Idoso: acessibilidade das academias da região central de Trindade - GO”**. Este trabalho será desenvolvido por uma equipe técnica, a qual pertencemos sob a coordenação da Profª. Cátia Rodrigues dos Santos Mendes. A realização do presente trabalho ocorrerá através da aplicação de um questionário com perguntas abertas e fechadas e um protocolo de normas e técnicas da ABNT sobre acessibilidade para idosos em espaços urbanos e prédios. Todos os dados e amostras coletados serão utilizados somente para esta pesquisa, sempre com objetivo científico e respeitando todos os seus direitos.

Esta pesquisa tem o objetivo: Investigar a importância da acessibilidade das academias para os idosos serão analisadas as academias da região central da cidade de Trindade- GO.

Os prováveis riscos: Apesar de a pesquisa envolver pessoas idosas e academias de Trindade - GO a mesma não oferece riscos físicos, já que o foco da pesquisa é a estrutura física desses locais no quesito acessibilidade, mas pode haver risco de constrangimento por parte dos entrevistados, porém serão esclarecidos que haverá sigilo e não serão divulgados nomes dos envolvidos prevalecendo os aspectos observacionais do processo.

Ressarcimento: Não haverá nenhum tipo de pagamento ou gratificação financeira pela sua participação.

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA NESTA PESQUISA

Eu, _____, RG _____ CPF _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo **“Idoso: acessibilidade das academias da Região Central de Trindade - GO”**, como sujeito. Fui devidamente informada e esclarecida pelos responsáveis sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/assistência/tratamento. Serão garantidos o sigilo e privacidade de meus dados pessoais.

Data: ____/____/____

Assinatura do participante

Assinatura do responsável



Impressão do dedo polegar
Caso não saiba assinar