

## Os parques geriátricos na promoção da atividade física dos idosos – características de utilização

*Los parques geriátricos en la promoción de la actividad física entre las personas mayores - Características de uso*

*The seniors' playgrounds in physical activity promotion among elderly –characteristics of use*

Liliana Bettencourt  
Rui Neves

**RESUMO:** O objetivo deste estudo é analisar o comportamento dos utilizadores dos Parques Geriátricos (PG) e traçar o seu perfil. A metodologia utilizada foi a observação não participante. A amostra foi constituída por 129 utilizadores dos PG presentes nos vários momentos de observação. Os resultados indicam um maior número de crianças e adultos e maior número de utilizadores durante o fim de semana. O tempo de utilização variou entre 1 e 30 minutos e os equipamentos mais utilizados foram o esqui e o surf. Apesar de os PG serem concebidos para os idosos, parece que estes não frequentam muito estas instalações.

**Palavras-chave:** Parques geriátricos; Idosos; Atividade física; Parques biossaudáveis.

**ABSTRACT:** *The aim of this study is to analyze the behavior of users of seniors' playgrounds and chart your profile. The methodology used was a non-participant observation. The sample consisted of 129 users of PG present in the several moments of observation. The results indicate an increasing number of children and adults and larger number of users over the weekend. The duration varied between 1 and 30 minutes and the most widely used equipment were surfing and ski. Despite the PG are designed for the elderly, it seems that these do not use it too much.*

**Keywords:** *Pensioners' Playgrounds; Elderly; Physical activity; Playgrounds for older adults.*

**RESUMEN:** *El objetivo de este estudio es analizar el comportamiento de los usuarios de los parques geriátricos y trazar su perfil. La metodología utilizada fue la observación no participante. La muestra consistió en 129 usuarios de PG presente en los diferentes momentos de observación. Los resultados indican un número mayor de niños y adultos y el tiempo de uso del parque varía entre 1 y 30 minutos. Los equipos más utilizados fueron el esquí y el surf. A pesar de la PG están diseñados para las personas mayores, parece que este grupo de edad no asiste a estas premisas mismas.*

**Palabras clave:** *Parques geriátricos; Personas mayores; Actividad física; Parques biosaludables.*

## **Introdução**

A prática de atividade física (AF) e a adoção de um estilo de vida ativo resultam em inúmeros benefícios físicos, psicológicos e sociais. É, hoje, claro que a AF é um fator determinante no processo de envelhecimento ativo ((Matsudo, S., Matsudo, V., & Neto, 2000).

No entanto, é necessário ter em conta que a prática de AF é influenciada por diversos factores, incluindo os ambientais. Estes, por sua vez, podem condicionar a adoção de um estilo de vida ativo.

Assim, é importante existir um planejamento urbano adequado e facilitador para todas as faixas etárias, incluindo os idosos (Cohen, *et al.*, 2007).

Um ambiente promotor de AF deve assentar no equilíbrio entre os conceitos de ambiente construído e desenho urbano. Qualquer estrutura ou equipamento construído deve ser concebido e planejado, tendo como objectivo a sua utilização e aproveitamento por parte da população (Handy, Boarnet, Ewing, & Kilingsworth, 2002), sendo necessário ter em conta fatores como a acessibilidade, diversidade, permeabilidade. Dessa forma criamos um ambiente democrático, rico em oportunidades, através da maximização de escolhas nelas contidas (Ransdell, Dinger, Huberty, & Miller, 2009).

Os parques naturais são um importante recurso ambiental para a promoção de AF. São espaços nos quais os cidadãos têm a oportunidade de contatar a natureza, desenvolver atividades recreativas e praticar exercício físico. Constituem-se ainda como locais em que os utilizadores têm oportunidade de estabelecer contatos sociais. A sua utilização resulta em benefícios físicos, sociais e também económicos, uma vez que o seu acesso é gratuito. No entanto, a população idosa não constitui a maioria dos utilizadores deste tipo de estruturas. Como contributo para contrariar este fato é necessário criar programas especiais ou incentivos que facilitem a sua utilização por parte desta faixa etária (Cohen, *et al.*, 2007).

Com o objetivo de responder à necessidade de manutenção e treino da condição física da população idosa, surgem os Parques Geriátricos (PG). Estes constituem-se como locais destinados à prática de exercício físico, concebidos especificamente para os idosos (Aparício, 2008). Também conhecidos por parques Biossaudáveis, os PG são espaços verdes dotados de diversos equipamentos para a prática de AF. A utilização destas estruturas traz inúmeros benefícios ao nível das capacidades de força muscular, equilíbrio e coordenação (Aparício, 2008; Bettencourt, 2011; Chow, 2013; Maller, *et al.*, 2008). Assim, constituem mecanismos importantes para promover um dos ramos da fisioterapia, a cinesioterapia, que consiste na prevenção ou tratamento de doenças através de movimentos (Martín, Lara, & Liria, 2007). Desse modo, os PG representam uma oportunidade pública para a promoção do bem-estar e saúde dos idosos, melhorando a sua qualidade de vida, ao mesmo tempo que proporcionam momentos de encontro e diversão entre os mesmos (Aparício, 2008).

Apesar de se constituir como um fenómeno pouco estudado, a implementação destas estruturas para a população idosa tem vindo a aumentar significativamente em todo o mundo.

Desde a criação do primeiro PG na China, em 2005, que os restantes países, como a Alemanha, Grã-Bretanha, Londres e Portugal, têm-lhe seguido o exemplo. Apesar do aparente sucesso dos PG, são poucas as investigações que têm sido realizadas no sentido de verificar o verdadeiro impacte destes equipamentos na vida da população idosa.

Desse modo, o nosso estudo teve como principal objetivo explorar a utilização dos PG por parte dos idosos, definindo-se como objetivos secundários caracterizar a natureza da utilização destes equipamentos, em termos de frequência, duração e também sequência de utilização.

## **Metodologia**

O estudo foi realizado em dois PG, nos quais foram recolhidos os dados, com base na observação direta (Fortin, 2009; Quivy, & Campenhoudt, 2008).

### ***Seleção do Parque Geriátrico***

O estudo decorreu em dois PG, selecionados no distrito de Aveiro (Portugal), por uma questão de acessibilidade e proximidade geográfica. Assim, os locais de realização da investigação foram: o PG de Cacia e o PG da Gafanha da Nazaré.

O PG de Cacia foi construído em junho de 2008, situando-se num jardim, no centro da vila. Ocupa uma área de aproximadamente 1200 m<sup>2</sup> e possui 13 equipamentos.

O PG da Gafanha da Nazaré foi implementado em agosto de 2008 e está integrado no Jardim Oudinot, em que ocupa diversos hectares e possui diversas valências desportivas. Os 6 equipamentos geriátricos ocupam 400 m<sup>2</sup>.

### ***Amostra***

O grupo de utilizadores observados foi constituído por um total de 129 sujeitos, sendo que 34 foram observados no PG de Cacia e 95, na Gafanha da Nazaré.

A sua caracterização sociodemográfica foi realizada através das categorias género e faixa etária (Tabela 1).

**Tabela 1- Descrição sociodemográfica da amostra**

| PG      | Faixa etária           |      |                          |      |                           |      |                      |     | Género    |      |          |      |
|---------|------------------------|------|--------------------------|------|---------------------------|------|----------------------|-----|-----------|------|----------|------|
|         | Criança<br>(0-14 anos) |      | Jovem<br>(15-24<br>anos) |      | Adulto<br>(25-64<br>anos) |      | Idoso<br>(+ 64 anos) |     | Masculino |      | Feminino |      |
|         | n                      | %    | n                        | %    | n                         | %    | n                    | %   | n         | %    | n        | %    |
| Cacia   | 19                     | 55.9 | 3                        | 8.8  | 10                        | 29.4 | 2                    | 5.9 | 19        | 55.9 | 15       | 44.1 |
| Gafanha | 38                     | 40   | 10                       | 10.5 | 41                        | 43.2 | 6                    | 6.3 | 41        | 43.2 | 54       | 56.8 |
| Total   | 57                     | 44.2 | 13                       | 10.1 | 51                        | 39.5 | 8                    | 6.2 | 60        | 46.5 | 69       | 53.5 |

Como se pode verificar acima, a maioria dos sujeitos observados são crianças (44,2%) e adultos (39,5%), em ambos os parques. Relativamente ao género, não se verificam diferenças muito pronunciadas, sendo que no PG de Cacia se observaram mais homens (55,9%), ao contrário do verificado no PG da Gafanha da Nazaré. No total, observaram-se mais mulheres a utilizar os equipamentos (53,5%).

### ***Métodos de recolha de dados***

A recolha de dados foi realizada nos dois locais de estudo através do método de observação direta e registo estruturado dos dados.

### ***Observação***

O método de observação escolhido foi a observação sistemática, não participante, de modo a não interferir no comportamento da amostra em questão.

O objetivo deste método foi estudar o comportamento dos utilizadores dos PG e traçar um perfil com algumas características observáveis.

Nesse sentido, foi criada uma grelha de observação, constituída por 9 categorias de interesse para o objeto de estudo:

- a) Utilizador;
- b) Género;
- c) Idade;
- d) Início da atividade;
- e) Final da atividade;
- f) Tempo total de atividade;
- g) 1º equipamento utilizado;
- h) 2º equipamento utilizado;
- i) 3º equipamento utilizado.

Desse modo, a cada utilizador que se dirigiu ao PG, atribuiu-se uma das letras do alfabeto para o identificar (A, B, C), identificou-se o género como masculino ou feminino, e completou-se o campo da idade, incluindo o sujeito na faixa etária: criança, jovem, adulto ou idoso.

De seguida, apontou-se a hora a que o utilizador deu entrada no PG, assim como o primeiro equipamento utilizado, o segundo, e o terceiro.

Por fim, foi registada a hora a que o utilizador abandonou o PG, e fez-se o seu total de permanência em atividade. Este sistema de observação e registo foi previamente validado, através de uma amostra de 4 utilizadores dos mesmos PG.

O processo de observação teve lugar em abril de 2011, distribuído por 12 momentos, que corresponderam a períodos de 2 horas.

Estes momentos foram distribuídos pela semana e fim de semana e, dentro destes, pelos seguintes períodos do dia: manhã e fim de tarde, durante a semana e, manhã e tarde durante o fim de semana.

### ***Tratamento dos dados***

Os dados obtidos do processo de observação de natureza quantitativa, foram analisados em termos de estatística descritiva, com recurso ao programa informático “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS), na versão 18.0 para Windows 7.

### **Análise e discussão dos resultados**

#### ***Frequência de utilização dos PG***

A frequência de utilização dos PG foi analisada através dos diferentes períodos diários e semanais, nos quais se realizou o processo de observação. Assim, verificou-se a afluência de utilizadores durante a semana, mais propriamente, manhã e fim de tarde, e durante o fim de semana (sábado de manhã e domingo à tarde).

**Tabela 2 - Frequência de utilização dos sujeitos observados**

| PG             | Período |      |              |      |               |      |
|----------------|---------|------|--------------|------|---------------|------|
|                | Manhã   |      | Fim de tarde |      | Fim-de-semana |      |
|                | n       | %    | n            | %    | n             | %    |
| Cacia (n=34)   | 1       | 2.9  | 15           | 44.1 | 18            | 52.9 |
| Gafanha (n=95) | 22      | 23.1 | 12           | 12.6 | 61            | 64.2 |
| Total (n=129)  | 23      | 17.8 | 27           | 20.9 | 79            | 61.2 |

Nos diferentes períodos de observação obtiveram-se resultados diferentes em ambos os PG. Durante a semana, no PG de Cacia verificou-se uma maior utilização ao fim da tarde (15-44.1%), enquanto no da Gafanha da Nazaré, o período de maior frequência foi durante a manhã (22-23,1%). No entanto, em ambos os PG, verifica-se um maior número de utilizadores ao fim de semana (79--61,2%) do que à semana (38,7%).

Face aos resultados, os dias de fim-de-semana parecem ser aqueles em que os PG são mais utilizados, fato eventualmente associado a uma maior disponibilidade de tempo de lazer por parte das pessoas.

Devemos realçar que, apesar de o PG de Cacia ser o parque maior e com mais equipamentos, foi nele que se verificaram menos utilizadores. Enquanto neste se observaram 34 utilizadores, no PG da Gafanha da Nazaré observaram-se 95.

### ***Tempo de utilização dos PG***

Durante o processo de observação foi registado o tempo total de atividade de cada utilizador no PG. A síntese de resultados (tabela 3) apresenta valores em termos de valor mínimo de tempo de utilização, máximo, a média, e respetivo desvio-padrão.

**Tabela 3 - Tempo de utilização dos sujeitos observados**

| PG      | Tempo de utilização (minutos) |        |       |               |
|---------|-------------------------------|--------|-------|---------------|
|         | Mínimo                        | Máximo | Média | Desvio-Padrão |
| Cacia   | 1                             | 30     | 8.6   | 7.4           |
| Gafanha | 1                             | 30     | 7.4   | 7.7           |
| Total   | 1                             | 30     | 7.7   | 6.4           |

De acordo com os dados, poderemos referir que em ambos os PG o tempo mínimo de utilização foi de 1 minuto e máximo de 30 minutos. O tempo médio de utilização também foi idêntico nos dois, sendo que no PG de Cacia foi 8,6 minutos e 7,4 no PG da Gafanha da Nazaré. Os valores do desvio-padrão de qualquer um dos PG, aproximam-se bastante da respetiva média, indiciando uma grande variabilidade de resultados. Devemos assim salientar que os resultados permitem-nos afirmar que o tempo de utilização dos PG é bastante reduzido, não promovendo uma atividade contínua e com níveis de intensidade que possam beneficiar a sua saúde e bem-estar. De acordo com o observado, parece ser assumida por muitos utilizadores uma atitude de mera experiência de um de um ou mais equipamentos do que de uma utilização intencional e com objetivos de melhoria da sua aptidão física.



Esta situação coloca-nos a questão de estes PG constituírem ainda para muitas pessoas uma novidade na paisagem urbana, aliada ao facto de muitas vezes não existirem ações promocionais da sua rentabilização pelos idosos e outros grupos de pessoas.

### ***Equipamentos utilizados nos PG***

A sequência da escolha dos equipamentos por parte dos utilizadores evidencia a forma de exploração do PG.

Face às diferenças de equipamentos existentes, os dados serão apresentados por PG, com referência aos três primeiros equipamentos utilizados. Assim, não poderemos estabelecer uma análise global dos dois PG. Os resultados apresentam-se na tabela seguinte (tabela 4).

**Tabela 4 - Equipamentos utilizados pelo grupo observado em Cacia**

| <b>Cacia (n = 34)</b> |                       |          |                       |          |                       |          |
|-----------------------|-----------------------|----------|-----------------------|----------|-----------------------|----------|
| <b>Equipamentos</b>   | <b>1º equipamento</b> |          | <b>2º equipamento</b> |          | <b>3º equipamento</b> |          |
|                       | <b>n</b>              | <b>%</b> | <b>n</b>              | <b>%</b> | <b>n</b>              | <b>%</b> |
| Esqui                 | 9                     | 26.5     | 1                     | 2.9      | 1                     | 2.9      |
| Surf                  | 7                     | 20.6     | 4                     | 11.8     | 4                     | 11.8     |
| Elevador              | 5                     | 14.7     | 4                     | 11.8     | 0                     | 0        |
| Remo                  | 4                     | 11.8     | 1                     | 2.9      | 1                     | 2.9      |
| Cavalo                | 3                     | 8.8      | 1                     | 2.9      | 0                     | 0        |
| Patins                | 1                     | 2.9      | 3                     | 8.8      | 2                     | 5.9      |
| Leme                  | 1                     | 2.9      | 0                     | 0        | 1                     | 2.9      |
| Banco de Abdominais   | 1                     | 2.9      | 0                     | 0        | 0                     | 0        |
| Barras paralelas      | 0                     | 0        | 0                     | 0        | 0                     | 0        |
| Barras de flexões     | 0                     | 0        | 0                     | 0        | 1                     | 2.9      |
| Traves de equilíbrios | 0                     | 0        | 0                     | 0        | 0                     | 0        |
| Nenhum                | 0                     | 0        | 15                    | 44.1     | 22                    | 64.7     |

No PG de Cacia, o primeiro equipamento mais utilizado é o Esqui, sendo que 26,5% dos utilizadores de Cacia se dirigiram a este aquando a entrada no PG.

No entanto, a primeira escolha também se estendeu ao Surf (20,6%), o Elevador (14,7%) e o Remo (11,8%).

Relativamente ao segundo equipamento utilizado é possível verificar que cerca de metade (44,1%) dos utilizadores não chega a escolher outro equipamento, acabando por utilizar só um.

Quanto ao 3º equipamento, o número de utilizadores que não escolhe nenhum aumenta ainda mais passando para 64,7%.

Identificamos que no PG de Cacia existe uma tendência para a utilização de um só equipamento, que poderá estar relacionado com o reduzido tempo de permanência no PG. Se o sujeito utiliza apenas um equipamento, a sua permanência no PG tenderá a ser mais baixa do que uma pessoa que utilize vários equipamentos.

**Tabela 5 - Equipamentos utilizados pelo grupo observado na Gafanha da Nazaré**

| Gafanha da Nazaré (n = 95)        |                |      |                |      |                |      |
|-----------------------------------|----------------|------|----------------|------|----------------|------|
| Equipamentos                      | 1º equipamento |      | 2º equipamento |      | 3º equipamento |      |
|                                   | n              | %    | n              | %    | n              | %    |
| Surf                              | 30             | 31.6 | 8              | 8.4  | 17             | 17.9 |
| Esqui                             | 17             | 17.9 | 19             | 20.0 | 6              | 6.3  |
| Balança                           | 16             | 16.8 | 19             | 20.0 | 13             | 13.7 |
| Twist – Stepper - Step            | 12             | 12.6 | 16             | 16.8 | 8              | 8.4  |
| Remo                              | 9              | 9.5  | 5              | 5.3  | 11             | 11.6 |
| Cavalo                            | 7              | 7.4  | 8              | 8.4  | 9              | 9.5  |
| Twist – Stepper – Jogo de cintura | 4              | 4.2  | 7              | 7.4  | 7              | 7.4  |
| Nenhum                            | 0              | 0    | 13             | 13.7 | 24             | 25.3 |

No PG da Gafanha da Nazaré (tabela 5), o primeiro equipamento com maior utilização é o Surf (31,6%). Segue-se o Esqui e a Balança, com 17,9% e 16,8%, respectivamente.

Relativamente à segunda escolha, os equipamentos mais escolhidos foram a Balança e o Esqui, ambos com 20%. De seguida, 16,8% dos utilizadores escolheram o Step e 13,7% não chegou a escolher um segundo equipamento. Por fim, 25,5% dos sujeitos observados não escolheu um terceiro equipamento. No entanto, dos que o fizeram, a preferência continua a recair sobre o Surf (17,9%) e a Balança (13,7%). Deste modo, o Esqui, a Balança e o Surf parecem ser os equipamentos de eleição dos utilizadores observados no PG da Gafanha da Nazaré. Em síntese, nos dois PG verifica-se uma tendência para a diminuição do número de equipamentos utilizados. Este fato pode chamar a atenção para a questão da variedade e elevado número de equipamentos.

Apesar de no PG de Cacia existir um grande leque de escolha de equipamentos, verificou-se uma elevada tendência para a utilização de um só equipamento ou dois. Por seu lado, no PG da Gafanha da Nazaré, o número de equipamentos é bastante menor e, no entanto, a percentagem de utilizadores que não utiliza um segundo equipamento é menor do que em Cacia. Este fato poderá sugerir que outros fatores como a localização e acessibilidade terão mais influência para a utilização de um PG do que propriamente o seu elevado número de equipamentos.

## Conclusões

De acordo com os nossos resultados, podemos concluir que a maior parte dos sujeitos observados nos PG é constituída por crianças e adultos e que a percentagem de idosos observados é muito reduzida, assim como o tempo de permanência nos PG. Por outro lado, parece que o período com maior taxa de utilização destes equipamentos é ao fim de semana.

O fato mais evidente, que merece mais atenção é o número reduzido de idosos observados a utilizar os PG. Apesar dos PG serem concebidos objetivamente para esta faixa etária, parecem não ser muito utilizados pelos idosos. Ações que promovam os PG e instruem os idosos para a utilização dos mesmos poderá ser uma medida necessária para aumentar estes a sua utilização. É necessário desenvolver sessões, acompanhadas de um técnico que preste apoio e forneça instruções acerca do funcionamento e utilização adequada, bem como dos seus inúmeros benefícios ao nível da manutenção de capacidades físicas e elevação da aptidão física de todos e dos idosos em particular.

Devemos salientar que os PG foram utilizados por pessoas de todas as faixas etárias. Além disso, durante a observação verificou-se que grande parte dos utilizadores se dirigia ao PG por incentivo de outros familiares ou acompanhantes, entre eles, filhos ou netos. Tal facto levanta uma questão importante: se os PG fossem concebidos para a população em geral, os idosos utilizariam mais estes equipamentos, por influência de familiares? É um facto que estes equipamentos não são adequados para as crianças e podem colocar em causa a sua segurança.

No entanto, podem perfeitamente ser utilizados por adultos e, segundo foi observado, parece que estes utilizam e apreciam estes equipamentos. Deste modo, indicar estes os equipamentos dos PG, não só para idosos, mas também para adultos parece ser a ideia mais adequada, uma vez que, apesar de as estruturas serem pensados para a população idosa, parecem reunir todas as condições para a utilização por parte dos adultos. Nesse sentido, a definição de “Parque Bio Saudável”, além de parecer mais adequada, também traduz melhor a realidade dos PG, no que diz respeito ao seu potencial de utilização mais abrangente em termos de toda a população.

A localização dos PG parece ser um factor importante para a sua utilização. As observações realizadas sugerem que um PG que se localize numa zona verde, na qual existem outras valências desportivas (parques infantis, percursos pedestres, campos desportivos, etc.) terá mais afluência que um isolado. É comum observar pessoas que se dirigem a um parque para passear, caminhar ou realizar outras atividades e no final utilizam o PG. Notou-se que, apesar do PG de Cacia ser maior, não foi neste que se observaram mais utilizadores. Assim, a escolha do espaço para a sua instalação deve ser estudada e analisada pelas entidades promotoras. Os PG podem constituir-se como excelentes focos de promoção da AF ao ar livre e com elevada acessibilidade pública, podendo ainda constituir-se como fator de qualificação do espaço público.

## Referências

Aparício, E. (2008, Sept.). Actividad física en la tercera edad: los parques geriátricos. *Digital magazine Efdeportes.com*, 124. Buenos Aires (Argentina). Accessed in October, 1, 2010. Available at <http://www.efdeportes.com/efd124/actividad-fisica-en-la-tercera-edad-los-parquesgeriatricos.htm>.

Bettencourt, L. (2011). *Parques Geriátricos – Perceções e práticas dos idosos*. Dissertação de mestrado em Gerontologia com Especialização em Intervenção Comunitária - Secção Autónoma de Ciências da Saúde, Universidade de Aveiro. Aveiro (Portugal).

Bettencourt, L., & Neves, R. (2016, January-March). Os parques geriátricos na promoção da atividade física dos idosos – características de utilização. *Revista Kairós Gerontologia*, 19(1), pp. 59-72. ISSN 1516-2567. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brazil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

- Cohen, D.A., McKenzie, T.L., Sehgal, A.M.S., Williamson, S.B.A., Golinelli, D., & Lurie, N. (2007, March). Contribution of Public Parks to Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 97(3), 509-514. (DOI: 10.2105/AJPH.2005.072447).
- Chow, H. (2013). Outdoor fitness equipment in parks: a qualitative study from older adults' perceptions. *BMC Public Health*, 13, 1216.
- Fortin, M. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Loures (Portugal): Lusodidacta.
- Handy, S.L., Boarnet, M.G., Ewing, R., Kilingsworth, R.E. (2002). How the built environment affects physical activity: views from urban planning. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2S), 64-73, 2002.
- Maller, C., Townsend, M., St Leger, L., Henderson-Wilson, C., Pryor, A., Prosser, L., and Moore, M. (2008, March). *Healthy parks, healthy people - The health benefits of contact with nature in a park context - A review of relevant literature*. Deakin University - Burwood, Melbourne (Australia).
- Martín, C., Lara, C., & Liria, R. (2007). El parque geriátrico: fisioterapia para nuestros mayores. *Gerokomo*, 18(2), 84-88.
- Matsudo, S., Matsudo, V., & Neto, T. (2000). Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 5(2), 60-76.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de investigação em ciências sociais*. (5<sup>th</sup> edition). Lisboa (Portugal): Gradiva Publicações.
- Ransdell, L., Dinger, M., Huberty, J., & Miller, K. (2009). *Developing Effective Physical Activity Programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Toronto Charter (2010, May). *Carta de Toronto para a Promoção da Atividade Física*. International Congress on Physical Activity and Public Health, Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. Canada.

Recebido em 17/02/2016

Aceito em 30/03/2016

---








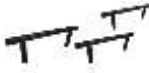






**Liliana Bettencourt** - MSc in Gerontology. Autonomous Section of Health Sciences. University of Aveiro (Portugal).

E-mail: lilianafsbettencourt@hotmail.com

**Rui Neves** - Department of Education. Research Centre for Didactics and Technology in Teacher Education. University of Aveiro (Portugal).

E-mail: rneves@ua.pt

## Anexo

| Equipamento   | Descrição   | Equipamento   | Descrição   |
|---|---|---|---|
|    | <b>Nome:</b> Cavalo<br><b>Função:</b> Desenvolvimento da musculatura de braços e pernas, cintura e abdómen.                     |    | <b>Nome:</b> Jogo de Cintura<br><b>Função:</b> Reforço da musculatura abdominal e lombar.   |
|    | <b>Nome:</b> Esqui<br><b>Função:</b> Fortalecimento muscular ao nível abdominal e lombar.                                       |    | <b>Nome:</b> Leme<br><b>Função:</b> Desenvolvimento e reforço dos membros superiores, especialmente dos ombros.   |
|    | <b>Nome:</b> Remo<br><b>Função:</b> Tonifica os músculos do corpo todo.   |    | <b>Nome:</b> Remo<br><b>Função:</b> Tonifica os músculos do corpo todo  |
|  | <b>Nome:</b> Balança<br><b>Função:</b> Desenvolvimento das articulações dos membros inferiores.                                 |  | <b>Nome:</b> Traves de Equilíbrio<br><b>Função:</b> Reforço do equilíbrio e postura corporal.   |
|  | <b>Nome:</b> Surf<br><b>Função:</b> Exercita a coluna vertebral e o quadril.  |  | <b>Nome:</b> Barras de Flexões<br><b>Função:</b> Fortalecimento da musculatura dos membros superiores e peito   |
|  | <b>Nome:</b> Patins<br><b>Função:</b> Desenvolvimento das articulações dos membros inferiores.                                  |  | <b>Nome:</b> Banco de Abdominais<br><b>Função:</b> Fortalecimento da musculatura abdominal.   |
|  | <b>Nome:</b> Elevador<br><b>Função:</b> Desenvolvimento da musculatura ao nível dos membros superiores, peito, ombros e costas. |  | <b>Nome:</b> Twist Stepper - dois equipamentos (o jogo de cintura e step)<br><b>Função:</b><br>- Jogo de Cintura: Reforço da musculatura abdominal e lombar.<br>- Step: Fortalecimento da musculatura das pernas. |