

# A UTILIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA IDOSOS COMO FORMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE

CARLOS ABÍLIO A. DE SOUZA

## RESUMO

O processo de envelhecimento é talvez a maior mudança que ocorre no corpo humano, possui uma relação direta com as modificações morfológicas como: aptidão física, funcional, e psicológica que influenciam a capacidade de adaptação do indivíduo aumentando as dificuldades em realizar as tarefas do dia-a-dia, tornando-se vulneráveis e dependentes dos familiares ou de cuidados especiais aumentando a incidência dos processos patológicos. Segundo Corazza (2005), o envelhecimento é um processo amplo e complexo que envolve muitas variáveis como genética, estilo de vida e doenças crônicas, que se interagem e influenciam a maneira e o modo de envelhecermos. Como o aumento da expectativa de vida, torna-se importante determinar os mecanismos pelos quais o exercício físico pode melhorar a saúde, a capacidade funcional, a qualidade de vida e a independência dessa população. O alarmante crescimento da população classificada como terceira idade tem chamado atenção não só no Brasil, mas no mundo todo, uma das explicações é o aumento na expectativa de vida e a baixa na taxa de natalidade, mas a grande pergunta é o treinamento resistido pode promover mudanças nas capacidades físicas e funcionais das pessoas em processo de envelhecimento? A prática regular de atividades físicas, em especial do treinamento resistido, pode ajudar a prevenir ou minimizar a perda das capacidades funcionais (KURA & RIBEIRO, 2007). O objetivo do presente trabalho foi analisar a eficácia do treinamento resistido sobre as capacidades físicas e funcionais das pessoas em processo de envelhecimento. Como metodologia buscou-se informações em sites, artigos, livros e publicações científicas relacionada ao tema, e uma pesquisa de cunho intervencionista realizada em uma academia de musculação com seis pessoas todas do gênero feminino e com faixa etária entre 60 a 80 anos durante um período de 120 dias, foi utilizado como instrumento de trabalho um programa de treinamento composto por avaliação das aptidões físicas, cardiorrespiratória, atividades com pesos trabalhadas em sessões de musculação e trabalho aeróbico de caráter funcional com aumento de intensidade e duração mediante a capacidade individual de cada uma com base na escala de BORG para percepção subjetiva do esforço. Os resultados apresentaram níveis satisfatórios, nas valências força, resistência aeróbia, flexibilidade, equilíbrio, velocidade de marcha e agilidade com base nas coletas de dados para fins comparativos obtidos por meio dos testes de avaliações em que foram submetidas. Concluiu-se que o programa de treinamento proposto com de exercícios resistidos e exercícios de caráter aeróbicos, foi eficaz no sentido de melhorar as capacidades físicas e funcionais nas pessoas em processo de envelhecimento.

**Palavras-Chave:** Treinamento resistido. Idosos. Capacidade Física. Capacidade Funcional.

## REFERÊNCIAS

CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade e atividade física**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

KURA, Gustavo Graeff; RIBEIRO, Lílian Simone Pereira; TOURINHO FILHO, Hugo. **Treinamento resistido em idosos e seus possíveis efeitos sobre as variáveis aeróbias**. In: SANTIN, Janaína Rigo; BETTINELLI, Luiz Antonio; BENINCA, Ciomara Ribeiro. *Envelhecimento Humano cuidado e cidadania*. Passo Fundo, RS: Ed. UPF, 2007.