



## TÍTULO

Treinamento Físico na Terceira Idade no Ambiente de Academia

Francisco Astrada Da Rosa<sup>1</sup>  
Paulo Rodrigo Pedroso Da Silva<sup>2</sup>

## RESUMO

Segundo RAMOS (1993), com os avanços da indústria farmacêutica aliada a evolução da medicina, a expectativa de vida no Brasil vem aumentando progressivamente e significativamente, sendo esta uma tendência mundial. (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – SBGG, 1999) A consequência natural desse fenômeno foi o aumento da vida média do homem, que hoje se situa em torno dos 66 anos de idade (20 anos a mais que em 1950). (BAUMGARTNER et. al., 1998). O aumento da expectativa de vida despertou o interesse dos estudiosos com relação às alterações fisiológicas decorrentes do avançar da idade, as quais são caracterizadas por um processo contínuo durante o qual ocorre redução de diversas funções orgânicas. Estes declínios se associam significativamente com a autonomia do idoso em realizar suas atividades da vida diária. (PANFENBARGER, 1991; BLAIR et. al., 1995) E também a altos índices de doenças observadas nesta população. (FARINATTI, 2008) A diminuição de força muscular traz consequências visíveis para a autonomia funcional dos idosos. (FLECK E JUNIOR 2003) A prática de treinamento resistido vem crescendo significativamente nos últimos anos, pois seus benefícios a saúde vem sendo comprovados a cada dia. (ORIQUEZ E FERNANDES, 1997) Por volta dos 60 anos de idade, é observada uma diminuição da força máxima em torno de 30% a 40%, o que significa uma perda de 6% por década, a partir dos 35 até os 50 anos, dessa idade em diante chega a ser de 10%. (SBGG,1999) Tendo como resultado um dramático aumento dos custos assistenciais de saúde, além de importante repercussão social e com grande impacto na economia. Desta forma, esta pesquisa objetiva orientar através de evidências científicas o acadêmico nas práticas de estágio com uma amostra de idosos no ambiente da academia de ginástica. A metodologia tem como base a revisão da literatura no Portal de Periódicos Capes em busca

---

das palavras-chave: treinamento físico, idoso, e terceira idade. Foram encontrados no total 121 resultados e 11 foram selecionados 07 que tratam especificamente do objeto desta pesquisa. CONCLUSÃO inúmeras são as evidências que apontam melhoras significativas para melhoria da força muscular e conseqüentemente da autonomia funcional em idosos como mostra os achados de MANZINI et. al; 2006. A combinação da força muscular associada com exercícios físicos como flexibilidade e resistência aeróbia em uma sessão de treinamento pode acarretar inúmeros benefícios para os idosos como aumento da massa e força musculares, aumento do  $\dot{V}O_2$  máximo segundo estes autores. O treinamento de força com cargas superiores a 80% de 1RM promove a prevenção da sarcopenia, tendo em vista cargas recruta-se as unidades motoras do tipo II (Fleck e Kraemer, 1999). Para isso é considerado ideal um treinamento de força 3 x por semana em circuito de sessão de 65% até 80% de 1 RM, em circuito de sessão de 45 min. até 60 min., conjugado com treinamento cardiorrespiratório e esteira ou bicicleta dentro da zona alvo para a idade.

Palavras chaves: Terceira Idade; Idoso e exercício físico