



Efeitos de um programa de exercícios resistidos adaptados para idosos

Patricia Carlesso Marcelino
Docente e Pesquisadora
ULBRA Carazinho

INTRODUÇÃO:

O presente estudo tem como objetivo verificar os efeitos do treinamento resistido adaptado a grupo de indivíduos idosos, de caracteres saudáveis em nível físico.

OBJETIVOS:

- Estruturar, aplicar e avaliar os resultados de um programa de caminhada e treinamento resistido adaptado em indivíduos idosos.
- Verificar se resultados obtidos entre os indivíduos do sexo feminino e masculino foram significativos quanto ao quesito gênero.

METODOLOGIA: Após a assinatura do termo consentimento livre e esclarecido dos indivíduos para a participação nesse estudo, e aprovação no CEP, foram selecionados 10 idosos, sendo 05 do sexo feminino e 05 do sexo masculino, com idades entre 50 e 65 anos, ativos fisicamente e sem restrição médica para a prática de exercícios físicos. Após a avaliação física, foi estruturado um programa de treinamento resistido para os participantes, tendo por base a melhora da força e do condicionamento físico e as características físicas de cada participante. O programa está sendo ajustado conforme a necessidade de cada participante. O grupo realiza as atividades no contexto da academia, 03 vezes por semana.

RESULTADOS: O estudo ainda encontra-se em andamento. A previsão para seu término será em abril de 2014. Porém já se percebe visivelmente melhoras significativas na força e condicionamento físico de todos os participantes, além do ânimo e alegria. Há muito tempo sabe-se que as adaptações cardiovasculares ao treinamento aeróbio são diferentes das adaptações ao treinamento resistido. Em geral essas diferenças são causadas pela necessidade de bombear um grande volume de sangue a uma pressão relativamente baixa durante os exercícios de resistência aeróbia, ao passo que, durante o treinamento de força, um volume relativamente pequeno de sangue é bombeado em uma pressão alta. Essa diferença entre o treinamento aeróbio e o de força resulta em adaptações diferentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Há muito tempo sabe-se que as adaptações cardiovasculares ao treinamento aeróbio são diferentes das adaptações ao treinamento resistido. Em geral essas diferenças são causadas pela necessidade de bombear um grande volume de sangue a uma pressão relativamente baixa durante os exercícios de resistência aeróbia, ao passo que, durante o treinamento de força, um volume relativamente pequeno de sangue é bombeado em uma pressão alta. Essa diferença entre o treinamento aeróbio e o de força resulta em adaptações diferentes. Conforme o indivíduo envelhece, o excesso de energia ingerida aumenta o armazenamento de gordura. O balanço positivo e a falta de atividade são dois dos principais fatores que contribuem para uma atenuação no percentual de gordura no corpo e uma diminuição de massa magra com o envelhecimento. Acima dos trinta anos de idade, a massa isenta de gordura diminui, sobretudo por causa da diminuição da massa muscular e da massa óssea. Então, realizando um treinamento físico programado, a pessoa retarda essas alterações na composição corporal.

REFERÊNCIAS

FOSS, Merle L. E; KETAYIAN, Steven J. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

UCHIDA, M.C.; CHARRO, M.A.; BACURAU, R.F.P.; NAVARRO, F.; PONTES JÚNIOR, F.L. **Manual de Musculação**. São Paulo: Phorte, 2003.