

TREINAMENTO RESISTIDO E CARDIORRESPIRATÓRIO PARA IDOSOS COMO FORMA DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE

CARLOS ABÍLIO A. S.¹

MAURÍCIO T. M.²

CARLA LOPES³

RESUMO

Introdução: Segundo dados divulgados pelo IBGE (instituto Brasileiro de Geografia e estatística) até 2020 cerca de 32 milhões de habitantes, 15% da população Brasileira serão de idosos. A pergunta é: Como garantir a manutenção da capacidade funcional e autônoma dessa população? A atividade física constante traz benefícios incontestáveis para a prolongação dos anos de vida com uma melhor qualidade de vida.¹ O idoso tem perda de até 5% da capacidade física a cada 10 anos e pode recuperar 10% através de atividades físicas adequadas.² Estudos têm demonstrado que o uso do corpo humano, através do exercício físico pode desacelerar e até mesmo em alguns casos, reverter aspectos da deterioração relacionados à idade.³ No treinamento resistido, a tensão muscular atua como um estímulo localizado e os músculos se tornam mais fortes em resposta à sobrecarga imposta.⁴ O objetivo desse trabalho, é demonstrar a eficácia em combinar treinamentos com exercícios resistidos, aeróbicos, trabalhos de equilíbrio e flexibilidade a fins de prevenção a futuras patologias decorrentes do processo degenerativo do envelhecimento, para facilitar os afazeres domésticos, garantir a autonomia e uma melhor qualidade de vida. **Desenvolvimento:** A metodologia aplicada para realização deste trabalho foi coleta de dados e intervenção durante estágio realizado em uma academia de musculação com ótima estrutura física e com equipamentos que atenderam a demanda dos trabalhos realizados durante o período de dois meses. Participaram seis pessoas sendo todas do gênero feminino e faixa etária entre 60 a 80 anos, foi realizada uma anamnese composta de perguntas relevantes ao trabalho previamente elaborado e testes de aptidão física, avaliação cardiorrespiratória, flexibilidade, força de membros superiores e força de membros inferiores. As aulas aconteciam três vezes na semana sendo destas duas sessões de musculação e parte aeróbica com caráter de circuito, para melhorar a condição cardiorrespiratória, flexibilidade e equilíbrio das alunas. **Resultados:** Os resultados individuais e coletivos foram satisfatórios, seguindo uma crescente melhoria desde o início do trabalho que atingiu um rendimento surpreendente, o planejamento do trabalho foi concluído e executado conforme o previsto sem a ocorrência de incidentes ou desistência de alguma das alunas, sendo que o cuidado com a integridade física e conforto na realização das atividades, ficaram em primeiro lugar. **Conclusão:** A prática deste trabalho nos permite concluir que exercícios resistidos, aeróbicos, trabalhos de equilíbrio e flexibilidade aliados a um estilo de vida ativo, são fundamentais para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo degenerativo denominado como envelhecimento.

Palavras-chave: Idosos; Prevenção; Treinamento Resistido; Qualidade de Vida.

¹ Acadêmico da disciplina Estágio I em Educação Física do curso de educação Física da Instituição Universidade Luterana do Brasil Ulbra. abilioamaraltapes@gmail.com

² Acadêmico da disciplina Estágio I em Educação Física do curso de educação Física da Instituição Universidade Luterana do Brasil Ulbra. Mauriciotavares787_@hotmail.com

¹ Docente disciplina de Estágio I- saúde: Bacharelado em Educação Física da Universidade Luterana do Brasil Ulbra. Mail: lopescarla.p@gmail.com

REFERÊNCIAS

(1) MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B.

(2) SALVADOR, M. 2004.

(3) CHODZKO-ZAJKO, W.

(4) BARBOSA, R.