



IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA MELHORA DAS CAPACIDADES FÍSICAS DOS IDOSOS

Dariani Prado Litz¹

Luciano do Amaral Dornelles²

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo analisar a importância do treinamento resistido para melhora das capacidades físicas dos idosos. Foram realizadas duas vezes por semana as sessões de treinamento durante uma hora cada sessão, perfazendo um total de 100 horas, com um grupo de idosos que frequentam a academia da saúde. Antes de iniciar as sessões de treinamento e após cada mesociclo foram realizados testes de flexibilidade, força e capacidade cardiorrespiratória para avaliar as capacidades físicas.

Palavras chave: treinamento resistido, idosos, capacidades físicas.

1. Introdução

O treinamento resistido está se tornando um dos exercícios mais populares do mundo. Ao longo do tempo ele vem tendo uma evolução, pois, não é visto mais somente como para ganho de massa muscular e sim como um treinamento que auxilia na perda de gordura corporal, no processo de reabilitação, na prevenção de doenças e vem sendo incluído em programas de saúde.

Pode se afirmar que a prática do treinamento resistido “dedica-se a aprender ou ensinar a oposição bem sucedida a uma força externa por meio de exercícios sistemáticos, como objetivo de preparar e disciplinar o corpo.” (Aaberg, 2002, P.4).

Um programa de treinamento resistido, ou seja, “um programa de treinamento com pesos, planejado e adequado pode resultar em aumentos significativos na força e hipertrofia muscular, na densidade óssea e na flexibilidade”. (Guedes Jr, 1998, P. 155)

Sabe-se que as capacidades físicas são qualidades físicas que podem ser treinadas em um organismo humano, como a agilidade, velocidade, força, flexibilidade, equilíbrio e etc.

¹ Estudante de Bacharelado em Educação Física da ULBRA Guaíba.

² Professor orientador do estágio II em Educação Física.

2. Metodologia

Foi realizado com os grupos Vida Ativa e Mais Vida pertencentes ao programa academia da saúde de Sertão Santana, uma análise da melhora das capacidades físicas dos idosos tendo como objetivo avaliar a evolução dos pacientes após o treinamento, através de testes de flexibilidade (sentar e alcançar), força (levantar e sentar na cadeira) e teste de caminhada de seis minutos, todos os testes foram adaptados para idosos. Os testes foram realizados no período da manhã antes do treinamento na academia da saúde.

O envelhecimento é processo natural da vida na qual acontece alterações no organismo considerado normal para esta fase. Segundo a OMS é considerado idoso “a partir da idade cronológica, portanto, idosa é aquela pessoa com 60 anos ou mais em países em desenvolvimento e 65 ou mais em países desenvolvidos”. (OMS Organização Mundial de Saúde)

A população idosa brasileira vem aumentando sua expectativa de vida, e com isso surge à necessidade de tornar essa população mais ativa, fazendo que esses possam ter um envelhecimento ativo com qualidade de vida e diminuição de doenças decorrentes ao envelhecimento e ao sedentarismo.

Os exercícios resistidos podem ser praticados por todos os públicos principalmente para a população idosa por:

(...) prover estímulos para formação de massa óssea e diminuir os fatores de risco relacionados à osteoporose, além de compensar a sarcopenia, tipicamente associada com envelhecimento sedentário. Ao incrementar força, massa muscular, equilíbrio, estabilidade postural, flexibilidade e prover maior acervo motor, reduz o risco de quedas associado com lesões e fraturas. (JOVINE, 2006, P.2).

Os testes foram realizados durante a manhã, antes das sessões de treinamento, no final de cada mesociclo, o teste de caminhada de 6 minutos tinha o objetivo de avaliar a resistência aeróbica percorrendo a maior distância durante os 6 minutos.

O teste de levantar e sentar na cadeira avalia a força resistida dos membros inferiores. Sendo que o teste inicia com o participante sentado na cadeira, com os pés afastados à largura dos ombros e totalmente apoiados no solo. Os membros superiores estão cruzados ao nível dos pulsos e contra o peito. Ao sinal o participante eleva-se até à extensão máxima (posição vertical) e regressa à posição inicial sentado. O participante deverá completar o máximo de repetições num intervalo de tempo de 30 segundos.

No teste de sentar e alcançar (banco de wells adaptado) o participante estará sentado no chão com as pernas estendidas e afastadas (30 cm), as mãos estão sobrepostas com os dedos esticados. Uma fita métrica é colocada no chão. O participante avança os braços estendidos e inclina-se lentamente o mais à frente que consegue e os dedos deslizam sobre a régua. O ponto máximo alcançado é marcado.

3. Resultados e discussões

Os resultados serão apresentados nas tabelas a seguir:

Tabela 1: testes realizados antes dos treinamentos

	PACIENTE 1 64 anos		PACIENTE 2 66 anos	
	Resultados	Classificação	Resultados	Classificação
Teste caminhada 6	660 metros Muito bom	275,3/341,1 bom > 347,3 muito bom	670 metros Muito bom	275,3/341,1 bom > 347,3 muito bom
Banco de wells adaptado	26 cm Fraco	Mulheres 50 a 70 anos 27/34 fraco 35/41 regular	31 cm fraco	Mulheres 50 a 70 anos 27/34 fraco 35/41 regular
Levantar e sentar na cadeira 30"	11 repetições Muito bom	8/9 bom > 10 muito bom	15 Repetições Muito bom	8/9 bom > 10 muito bom

Classificação segundo: *AAHPERD*

Tabela 2: testes realizados depois do 2º mesociclo

	PACIENTE 1		PACIENTE 2	
	Resultados		Resultados	
Teste caminhada 6	660 metros Muito bom	275,3/341,1 bom > 347,3 muito bom	665 metros Muito bom	275,3/341,1 bom > 347,3 muito bom
Banco wells adaptado	29 cm fraco	Mulheres 50 a 70 anos 27/34 fraco 35/41 regular	34 cm fraco	Mulheres 50 a 70 anos 27/34 fraco 35/41 regular
Levantar e sentar na cadeira 30"	12 repetições Muito bom	8/9 bom > 10 muito bom	15 repetições Muito bom	8/9 bom > 10 muito bom

Classificação segundo: *AAHPERD*

4. Considerações finais

A partir deste trabalho pode se concluir que o objetivo de analisar a melhora das capacidades físicas dos idosos após o treinamento resistido foi alcançado através da utilização dos testes que foram considerados da fácil aplicação e baixo custo.

É muito importante para os idosos que sejam desenvolvidos as capacidades físicas, pois elas reúnem as condições para que o indivíduo consiga realizar as suas tarefas diárias com autonomia.

Conclui se a partir da análise dos resultados que os participantes do programa obtiveram melhora, embora não significativa em decorrências ao tempo de execução do programa, em longo prazo acreditasse que os resultados serão mais satisfatórios.