

PROJETO MUSCULAÇÃO PARA TERCEIRA IDADE: O EXERCÍCIO COMO UMA PRÁTICA SAUDÁVEL E BENÉFICA

**BAGATINI, Lucas Cardozo
NUNES, Bárbara Coelho
VALÉRIO, Mirella Pinto
LEÃO, Denise Maria Maciel
lucascbagatini@ymail.com**

**Evento: Seminário de Extensão
Área do conhecimento: Saúde**

Palavras-chave: musculação; idoso; envelhecimento.

1 INTRODUÇÃO

O Núcleo Universitário da Terceira Idade da Universidade Federal do Rio Grande (NUTI- FURG) oferece o projeto Musculação para Terceira Idade que além de visar à prática de exercícios físicos visa à socialização dos idosos e a interação entre eles, sendo este um fator importante para uma melhor qualidade de vida.

O objetivo deste trabalho é divulgar as atividades desenvolvidas no projeto “Musculação para Terceira Idade” no ano de 2015. O projeto de musculação foi criado em 2012, buscando minimizar os efeitos das alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, visto que atividades diárias simples acabam sendo dificultadas pela restrição de movimentos, pela falta de força e flexibilidade, características que são debilitadas no decorrer do envelhecimento.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento é um processo natural do corpo que é associado por alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais. O Brasil será até o ano 2025, o sexto país mais envelhecido do mundo, com uma população projetada, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2001) de mais de 30 milhões de habitantes na faixa etária acima de 60 anos.

Algumas das modificações que ocorrem no organismo estão intimamente ligadas a doenças, como a redução da resistência física, da força muscular e da capacidade funcional geral são as mais comuns entre os idosos, podendo assim comprometer suas atividades cotidianas. (HAYFLICK, 1996)

A prática de exercícios físicos constitui-se uma opção eficaz para minimizar os efeitos das alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento melhorando a capacidade funcional, a autonomia e, conseqüentemente, a saúde. Isso porque a prática regular de atividades e exercícios físicos pode controlar e prevenir doenças crônicas degenerativas (cardiovasculares, diabetes, câncer, hipertensão, etc.) retardando o declínio normal que a idade traz ao corpo. (OKUMA 1998)

3 MATERIAIS E MÉTODOS (ou PROCEDIMENTO METODOLÓGICO)

De acordo com o American College of Sports Medicine e a American Heart Association, um programa de atividades físicas ideal para idosos deve incluir exercícios de resistência, força, equilíbrio e flexibilidade (NELSON et al., 2007). Em relação aos exercícios de força, as recomendações são de que os idosos exercitem os maiores grupos musculares, realizando de oito a dez exercícios em uma série de dez a quinze repetições de cada exercício, executados dois dias ou mais por semana.

Pensando nisso o projeto Musculação para Terceira Idade acontece duas vezes por semana, no centro esportivo da FURG, oferecendo a prática de exercícios para fortalecimento muscular, com cargas progressivas em 8 a 10 exercícios para os grandes grupos musculares, com 10 a 15 repetições para cada série de exercícios, envolvendo os principais grupos musculares.

O projeto atende cerca de quinze (15) idosos, sendo predominantemente mulheres, que realizam as atividades sob orientação de dois bolsistas graduandos do curso de Educação Física (EF), supervisionados por uma professora também do curso de EF.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Ao longo do semestre, percebemos resultados na disposição dos idosos e aumento do seu interesse na prática de atividade física. Pela vivência na sala de musculação e levando em consideração os aprendizados nas aulas, muitos dos idosos se motivaram e realizam diariamente caminhadas, alongamentos, assim como outras atividades físicas, em momentos fora do projeto. Isto mostra que o incentivo à prática de atividade física colabora na melhora da capacidade funcional dos idosos. Consequentemente, simples atividades diárias que antes seriam dificultadas por complicações de saúde, voltam a ser realizadas pelos idosos e não mais por familiares ou parentes próximos, o que lhes atribui certa autonomia no dia a dia.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através de avaliações, constatamos que a vivência no projeto traz melhoras na execução das atividades diárias, bem estar e socialização, influenciando essas na autoestima e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- HAYFLICK L. Como e por que envelhecemos. Rio de Janeiro, Campus, 1996.
- NELSON, M et al., Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation. 2007; 116:1094-1105.
- OKUMA, S.S. O Idoso e a Atividade Física. Campinas-SP: Papyrus, 1998
- RAHAL M, ANDRUSAITIS RF, SGUIZZATO GT. ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO E OBJETIVOS. IN: TRATADO DE GERONTOLOGIA. PAPALÉO NETO M. SÃO PAULO: ATHENEU;. P.781-794 2007.