

ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS

THALLIA PÂMELLA FONTES RIBEIRO*
SALOMÃO STANFORD NADER*
LAELSON MENESES DA SILVA NETO*
DANTE ALEXANDRE RAMALHO MARTINS*
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
thalliapamella@hotmail.com*

Palavras-chave: Idoso. Educação Física e Treinamento. Força Muscular.

INTRODUÇÃO: Neste documento reúnem-se fatores em que notamos a importância da prática regular do exercício e atividade física na vida do idoso. Já que envelhecer é um processo que há degeneração das funções e estruturas orgânicas. **OBJETIVOS:** mostrar aspectos convincentes para que tal prática venha a fazer parte do dia a dia de todas as pessoas exclusivamente a classe idosa, melhorando assim seu desempenho e força muscular. O exercício físico regular vem a preservar a autonomia funcional e prevenir doenças crônico-degenerativas, e desenvolvimento da força muscular. **METODOLOGIA:** A princípio foi utilizado o site Decs.bvs.br, com o intuito de pesquisar as palavras chaves, as quais foram: “idoso”, “Educação Física e Treinamento” e “Força Muscular”. A o digitá-las no Google Acadêmico, contamos com 46 resultados em 0,09s, dentre esses selecionamos apenas 5, os quais usamos para elaboração do presente trabalho. Contudo, após tais pesquisas, passamos a analisar o assunto detalhadamente, onde obtivemos assim os resultados. **RESULTADOS:** Segundo Brehm (1997) *apud* Gonçalves, Duarte, Santos (2001) os objetivos do idosos a partir da realização de atividades físicas referem-se a saúde, estética e integração social. Entretanto maioria dos autores coloca esse assunto mais voltado para a saúde. Capbell (1994) *apud* Mazzeo et al. (1998) O treinamento de força é um fator importante, pois é um importante coadjuvante para as intervenções de redução de peso no idoso. Dessa forma Brooks (2008) *apud* Lopes et al. (2015) afirma que o repouso é tudo que as pessoas idosas não precisam. **CONCLUSÃO:** O exercício físico regular, a atividade física e o treinamento de força estão interligados e são fatores indispensáveis na vida das pessoas idosas, pois além de estimular a produção e principalmente na mente e também contribuem para um estilo de vida independente e saudável.

REFERÊNCIAS:

- LOPES Carlos Diego Cesaroni, MAGALHÃES Roberto Aparecido, HUNGER Marcelo Studart, MARTELLI Anderson. Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia. Arch Health Invest, V.4, n.1, P.37-44; 2015.
- GONÇALVES Andréa Krüger, DUARTE Cátia Pereira, DOS SANTOS Cristiane Leite. Atividade física na fase da meia-idade: motivos de adesão e de continuidade. Movimento-ano-7, n.15, P.75-88; 2001.
- CARVALHO Joana, OLIVEIRA José, MAGALHÃES José, ASCENSÃO António, MOTA Jorge, SOARES José Manuel da Costa. Efeito de um programa de treino em idosos: comparação da avaliação isocinética e isotônica. Rev. Paul. Educ. Fís., V.17, n1, P.74-84; jan/jun 2003.
- MAZZEO Robert S., CAVANAGH Peter, EVANS William J., FIATARONE Maria A., HAGBERG James, MACAULEY Edward, STARTZELL Jill. Exercício e atividade física para pessoas idosas. Revista brasileira de atividade física e saúde, V.3, n.1, P.48-78; 1998.

SILVA Nádia L., BRASIL Cristiane, FURTADO Hélio, COSTA João, FARINATTI Paulo. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. Revista HUPE, V.13, n.1, P.75-85; 2014.