

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

LUÍS EDUARDO VIEIRA SOARES
RAÍ SILVESTRE FERREIRA DOS SANTOS
RONALDO DE SOUSA SANTOS
FLÁVIO ROCHA DE OLIVEIRA MELLO
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE) *

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
levsoares@gmail.com

Palavras-chave: Treinamento. Idoso. Força Muscular.

INTRODUÇÃO: Atualmente é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento (MATSUDO, 2001). É notório que vivemos em conflito, entre incentivar a cultura corporal, enquanto os avanços tecnológicos influenciam diretamente na redução das atividades motoras, seja no âmbito do trabalho, da moradia ou do lazer (JACOB FILHO, 2006). **OBJETIVOS:** Analisar como diferentes intervenções de atividades físicas e a quebra do sedentarismo, contribuem para o envelhecimento saudável e autonomia funcional do idoso. **METODOLOGIA:** Verificando no Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) as palavras-chave treinamento, idoso e força muscular, após inseri-las na pesquisa no Google Acadêmico foram encontrados aproximadamente 3.810 resultados em 0,05 segundos, dos quais 5 deles foram selecionados para o trabalho. **RESULTADOS:** Com a evolução do conhecimento sobre o envelhecimento, tornou-se mais evidente que o determinante maior do estado de saúde não é um órgão ou sistema isoladamente, mas o estado funcionalidade global (JACOB FILHO, 2006). Um dos aspectos que devem ser considerados na relação atividade física, doença e saúde para a terceira idade, é a escolha do tipo de atividade física a ser prescrito, um só indivíduo pode apresentar diversas limitações. Por exemplo, no estudo de VALE (2006) um grupo de idosas durante determinado período passando por sessões de treinamento de resistido de força máxima, foi notório ao final dos testes um ganho expressivo nos níveis de flexibilidade e de força, além de expressar, por meio de um protocolo de avaliação, a melhoria das atividades comuns das mesmas. Em KURA (2004) durante testes de com idosas praticantes de ginástica ou hidroginásticas, foram constatados ganhos na força de pressão manual e na manutenção do IMC para esta faixa etária, porém não foram constatadas mudanças significativas na força de membros inferiores, o que ressalta o que foi dito pouco acima sobre a atividade física não pode ser passada de qualquer forma, tem que galgar objetivos para/e saber prescrevê-las. TARTARUGA (2005) explica que o treinamento de força pode estimular o aumento da densidade óssea e reverter o processo da sarcopenia. O treinamento de força dentre outros benefícios, provoca a hipertrofia muscular, apesar que na terceira idade apresenta mudanças modestas em relação ao comparativo dos ganhos de força, (10% a 20%), de qualquer forma os ganhos beneficiam e muito na manutenção da estrutura corporal do idoso, contribuindo para melhorar e muito o desempenho das atividades diárias e a capacidade aeróbica. **CONCLUSÃO:** Ao se tratar do envelhecimento e sua relação com a saúde, a aptidão física e a qualidade de vida é sem dúvida o conceito da capacidade funcional (MATSUDO,2001). Durante toda a revisão ficou claro que é de certa forma necessário que o idoso, diante de deteriorações impostas pela perda da capacidade de manutenção fisiológica. Fica evidente também que o sedentarismo pode ser, isoladamente, responsável por grave estado de limitação da saúde do idoso, o tratamento baseado na prática de atividade física, tem a capacidade de restituir a estes pacientes o seu estado funcional (JACOB FILHO, 2006).

REFERÊNCIAS:

KURA, Gustavo Graeff. Nível de atividade física, IMC e índice de força muscular estática entre idosas praticantes de hidroginástica e ginástica. RBCEH – Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, v.1, n.2, p. 30-40, jul/dez, 2004.

JACOB FILHO, Wilson. Atividade física e envelhecimento saudável. Rev. Bras. Educ. Fís. Esp; São Paulo, v.20, suplemento n.5, p. 73-77, set, 2006.

VALE, Rodrigo Gomes de Souza. Efeitos do treinamento resistido na força máxima, na flexibilidade e na autonomia funcional das mulheres idosas. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum; Santa Carina, p. 52-58,2006.

TARTARUGA, Marcus Peikriszwili. Treinamento de Força para idosos: uma perspectiva de trabalho multidisciplinar. Revista Digital Efdeportes, Buenos Aires, n. 82, marzo, 2005.

MATSUDO, Sandra Mahecha. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Rev. Bras. Med. Esporte, São Caetano do Sul, v. 7, n.1, jan/fev, 2001.