

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA O IDOSO

VINÍCIUS MATHEUS DE SANTANA MOURA*
PEDRO VINÍCIUS SANTOS*
JOSÉ ALEX OLIVEIRA DA SILVA*
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
viniciusmatheus1194@hotmail.com.

Palavras-chave: Musculação. Idoso. Hipertrofia.

INTRODUÇÃO: O número de idosos vem crescendo significativamente no Brasil. Segundo Mazo (1998), o país passa por um processo de envelhecimento rápido. Esse é um processo fisiológico dado por fatores como: perda e envelhecimento celular, deficiências auditivas e visuais, supressão e diminuição celular. **OBJETIVOS:** Apresentar os aspectos positivos no momento em que idosos buscam gradativamente a prática diária de atividades físicas, e a importância do fortalecimento muscular para terceira idade, mostrando também a eficiência dessas atividades na correção postural e no melhoramento da condição física e na prevenção de quedas. **METODOLOGIA:** Pesquisou-se as palavras-chave: musculação, idoso e hipertrofia no Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), logo após em pesquisas no google acadêmico obteve-se resultado de aproximadamente 451 artigos científicos selecionando cinco dentre eles. **RESULTADOS:** A importância das atividades físicas na terceira idade foi exposta em estudos que estão baseados nas resistências aeróbicas e anaeróbicas apresentando a eficácia de ambas. Para Zawadski (2007), o exercício físico é o meio mais importante para passar uma fase de envelhecimento mais saudável com melhor condicionamento físico. Segundo Silva et al. (2010), apresentam a importância da força anaeróbica mostrando que dentre os declínios da terceira idade está o atrofiamento do tecido muscular e sua perda de força e tamanho. Segundo Shephard (1997), no treinamento aeróbico de idosos há estimulação de massa muscular e ossea com resistências localizadas e forças externas podendo ser de grande favor com melhoria na mobilidade articular e na resistência muscular. Segundo Rawson (1999), o uso de creatina em idosos de 60 e 82 anos não houve diferença significativa na massa corporal, densidade corporal ou massa de gordura livre avaliado pelo peso hidrostático, tão pouco diferença de força. **CONCLUSÃO:** Contudo, as eficiências dos efeitos da atividade física são comprovadas e mostram infinitos benefícios para a terceira idade. O exercício físico propício na qual o idoso passa em processo de envelhecimento normal para um envelhecimento mais saudável estimula e desenvolve movimentos que com o tempo se tornam mais difíceis, obtendo melhor flexibilidade tendo as atividades anaeróbicas como prevenção de quedas e correção postura corporal, e estimulando o fortalecimento dos tecidos musculares e articulações.

REFERÊNCIAS:

- MAZO, G. Z. Universidade e terceira idade: percorrendo novos caminhos. Santa Maria: Nova Prova, 1998.
- RAWSON, E. S.; Wehnert, M. L.; Clarkson, P.,M.;1999. Effects of 30 days of creatine ingestion in older men. Eur J Appl Physiol Occup Physiol.
- SHEPHARD, R. J. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo: Phorte, 1997.
- SILVA, A. G. R. Treinamentos de RML e hipertrofia apresentam o mesmo grau de segurança em relação ao comportamento glicêmico em mulheres idosas diabéticas do tipo II. Coleção Pesquisa em Educação Física- Vol.9, n.4, 2010.

ZAWADSKI, A. B. R. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. Movimento e percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 7, n.10, 2007.