

## **MUSCULAÇÃO NO CELARI: BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS**

Coordenador: DINA PETTENUZZO SANTIAGO

Autor: DOUGLAS RIBEIRO DA SILVA

**MUSCULAÇÃO NO CELARI: BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS** INTRODUÇÃO: O envelhecimento acarreta uma série de alterações fisiológicas, psicológicas e sociais que diminuem a capacidade funcional dos indivíduos, havendo um declínio gradual da eficiência de desempenho muscular que leva a uma redução da aptidão funcional e do condicionamento físico. Idosos sedentários podem apresentar, tanto uma grande perda de massa magra quanto um aumento de gordura intramuscular, mostrando uma queda da qualidade da composição corporal. A perda de força muscular relacionada a idade são resultados da perda substancial de massa muscular que acompanha o envelhecimento, confirmando a relação entre o enfraquecimento e a redução da massa muscular (WILMORE E COSTILL, 2002). Assim sendo, a manutenção ou melhoria da capacidade funcional é muito importante pois permite maior independência do idoso nas atividades de vida diária. PROBLEMÁTICA: "A redução da força apresentada por idosos é, em parte, causada por um comprometimento da capacidade de estimular totalmente as unidades motoras." (WILMORE E COSTILL, 2002). A explicação para esse fato está relacionada a diversos fatores como a diminuição do número e do tamanho das fibras, a redução da área de secção transversa e a perda das unidades motoras das fibras do tipo II. A tendência é um aumento no percentual de fibras lentas com conseqüente perda de potência e de força muscular. Com a idade há também uma série de alterações hormonais que comprometem a ação de alguns hormônios tais como: Testosterona, GH, Insulina e os fatores de crescimento. Esses hormônios ajudam a estimular o desenvolvimento dos tecidos musculares e nervos, segundo Kraemer, 1999. Quando executado um treinamento de força, as concentrações séricas de hormônios anabolizantes aumentam acima dos valores basais durante e após a sessão de treinamento, estimulando a remodelação e o crescimento do músculo. Assim, podemos ver que com as alterações hormonais citadas anteriormente, os mecanismos anabólicos relacionados ao crescimento de tecidos são afetadas pela idade. O estado nutricional também é um fator agravante. A quantidade de gordura que o corpo acumula à medida em que envelhecemos depende de nossos hábitos alimentares e de atividade física. Nesse contexto, três fatores presentes no envelhecimento contribuem para o aumento da

gordura corporal, sendo eles: aumento da ingesta alimentar, diminuição da atividade física e redução da capacidade de mobilizar gordura.

**OBJETIVOS:** Esse trabalho tem por objetivo apresentar a oficina de musculação do projeto CELARI (Centro de Esporte Lazer e Recreação para o Idoso) e alguns benefícios que essa oficina pode oferecer para os idosos.

**MATERIAIS E MÉTODOS:** A oficina acontece na sala de musculação da ESEF (Escola Superior de Educação Física) duas vezes por semana, sendo que a aula começa com aquecimento prévio, seguido do conteúdo de exercícios de força e finaliza com alongamento para volta a calma. Os treinos são individualizados e periodizados de acordo com as necessidades e disponibilidade dos participantes, podendo durar entre uma e duas horas. A sala de musculação contém os aparelhos necessários para a prática das atividades, alguns pesos livres como halteres, barras e colchonetes. Os alunos que freqüentam a oficina têm de passar por uma anamnese, em que será feita uma ficha cadastral com os dados pessoais de identificação e endereço, referências de avaliações e testes de aptidão física e o histórico referente as condições de saúde em que o indivíduo se encontra para que o programa de treino seja montado de acordo com suas possibilidades. Essa etapa inicial compõe o primeiro dia do aluno na academia. O programa de treino que vai ser desenvolvido ao longo do semestre ou ano, será montado conforme o as informações contidas na anamnese e os objetivos do aluno. A evolução do aluno é acompanhada em tempos pré determinados, em que retomamos alguns procedimentos do primeiro dia para verificar se os objetivos estão sendo alcançados. Acompanhamos os resultados através de testes periódicos. Esperamos com o trabalho de musculação obter melhoras já descritas na literatura que tais como aumento da força, da potência, do aparelho cardiorespiratorio, da pressão arterial, aumento da densidade mineral óssea, colaborando para diminuir o risco de quedas e fraturas e quedas. Com isso, obter melhoras na capacidade funcional e na realização das AVDs e AIVDs, ou seja, uma melhor qualidade de vida.

**CONCLUSÕES:** O projeto CELARI, através da sua oficina de musculação aqui apresentada, visa propiciar ao idoso uma melhora da sua capacidade funcional e como todo trabalho de força, persegue os objetivos expressos na literatura aqui citados, buscando autonomia e independência da pessoa idosa.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:** AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Exercício e atividade física para pessoas idosas. Rev Bras Ativ Física Saúde 1998; 4: 48-68; WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. Fisiologia do Exercício. São Paulo: 2002; FLECK, S.; KRAEMER, W. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. Porto Alegre. Editora Artmed: 1999; MAZO, G. Z. Educação Física e o Idoso: Concepção Gerontológica. Porto Alegre: Sulina, 2001;