

I Seminário + Idade + Saúde – Exercício e Saúde na População Sénior

Benefícios de diferentes tipos de treinos na População Sénior

Silva, D.; Sadio, A.; Ferreira, A.; Rocha, E.; Matos, S.; Ventura, S.; Monteiro, A. M.

Projecto “+ Idade + Saúde” Departamento de Desporto - Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Bragança

Endereço: Projecto “+ Idade + Saúde” Departamento de Desporto - Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Bragança. Campus Santa Apolónia, Apartado 1101,

5301-856 Bragança, Portugal.

dy_santos18@hotmail.com



1. Introdução

Nos últimos anos o número de idosos cresceu significativamente atingindo nos dias actuais cerca de 1/5 da população mundial. As estimativas do número de pessoas idosas para 2050 aponta um contingente de aproximadamente 1,9 bilhões de pessoas.

O envelhecimento está associado a alterações biológicas, psicológicas e sociais com repercussões evidentes sobre a realização autónoma das diferentes tarefas diárias.

A presente revisão bibliográfica tem como objectivo apresentar os diferentes tipos de treinos direccionados à população sénior, mas também, a sua prescrição e benefícios que estes trazem para os mesmos.

2. Revisão Bibliográfica

ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um fenómeno multifactorial que está associado a profundas mudanças na actividade das células, tecidos e órgãos, como também com a redução da eficácia de um conjunto de processos fisiológicos. Do ponto de vista funcional, a população de indivíduos chamados “da Terceira idade” – cuja expectativa de vida tem aumentado significativamente nos últimos anos – caracteriza-se, entre outros aspectos, por um decréscimo do sistema neuromuscular, verificando-se a perda de massa muscular, debilidade do sistema muscular, redução da flexibilidade, da força, da resistência e da mobilidade articular, factores que, por decorrência, determinam limitação da capacidade de coordenação e de controle do equilíbrio corporal estático e dinâmico.

ACTIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO SÉNIOR

A prática regular de actividade física, além dos seus efeitos positivos sobre a capacidade funcional, tem sido considerada como uma das formas mais efectivas para preservar uma vida independente para muitos idosos na realização de inúmeras tarefas do quotidiano, tais como subir e descer escadas, apertar os cordões dos sapatos, sentar-se e levantar-se de uma cadeira ou transportar um saco com compras.

TREINO AÉROBIO

Treino aeróbio São exercícios dinâmicos de predominância aeróbia, constituídas por exercícios que utilizam grandes grupos musculares. Esses exercícios podem ser:

- Caminhar;
- Andar de Bicicleta;
- Nadar;
- Ginástica aeróbia;
- Hidroginástica;

Prescrição do treino aeróbio (ACSM 2000):

Frequência: 2 a 5 dia por semana;
duração: 20 a 60 minutos por cada sessão;
intensidade: 50 a 90% da frequência cardíaca Máxima;

Benefícios do treino aeróbio (Simão, 2004):

- redução no peso corporal;
- diminuição do risco de hipertensão arterial
- Prevenção da obesidade;
- aumento da sensibilidade à insulina;
- diminuição do risco de doenças cardiovasculares;
- Prevenção da osteoporose e alguns tipos de cancro;
- Prevenção do stress psicológico;



TREINO DE FORÇA

O treino de força, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física de um indivíduo e para o condicionamento de atletas (Fleck et. Al. 2006). No entanto o treino de força inclui o uso regular de pesos livres, máquinas, peso corporal e outras formas de equipamento para melhorar a força, potência e resistência muscular (Simão, 2004).

O treino da força pode ser dividido em treino da potência muscular ou em treino de resistência muscular.

TREINO DE POTÊNCIA MUSCULAR

Realizado em maquinas de resistência ou com pesos livres, a uma intensidade relativamente baixa, utilizando grandes músculos da vida diária (Glúteo, peitoral, deltóides)

Prescrição do treino de potência (ACSM, 2000):

Frequência: 2 semanais com intervalos de 2 dias entre cada sessão;
Nº de exercícios: 8 a 10 exercícios por cada sessão;
Nº de series: 2 a 3 series;
Nº de repetições: 8 a 12 por series;
Intensidade: 40% a 60% de 1 RM
Duração: 30 a 60 minutos;



Benefícios do treino de potência segundo MAZZEO et al. (1998):

- redução do peso;
- Diminuição da massa de gordura;
- Manutenção da massa muscular;
- Aumento da densidade óssea e do equilíbrio dinâmico;
- diminuição do risco de fracturas ósseas



TREINO DE RESISTÊNCIA MUSCULAR

Treino de resistência muscular realizadas em maquinas ou pesos livres, a uma intensidade alta, trabalhando grande grupos musculares também.

Prescrição do treino de resistência (ACSM, 2000):

•Frequência: 2 semanais com intervalos de 2 dias entre cada sessão;
•Nº de exercícios: 8 a 10 exercícios por cada sessão;
•Nº de series: 1 a 2 series;
•Nº de repetições: 15 por series;
•Intensidade: 65% a 80% de 1 RM
•Duração: 20 a 30 minutos;

Benefícios do treino de resistência (Simão, 2004).

- diminuição do risco de DCV;
- diminuição da frequência cardíaca ;
- diminuição da possibilidade de quedas;
- aumento de massa muscular;
- decrécimo no risco de osteoporose;
- incremento da flexibilidade e amplitude de movimento



4. Conclusão

Podemos concluir que a actividade física na população sénior é um processo que se encontra em desenvolvimento. E segundo Costa (1997) a actividade física é benéfica quer para a saúde, condição física ou obtenção de um estilo de vida saudável, mas isso tudo depende da forma como é praticada e dos objectivos de que se pretende alcançar.

É de todo pertinente avaliar os efeitos “dose-resposta”, de ambos os tipos de treino sobre diferentes aspectos relacionados com a aptidão física e funcional que são determinantes para a autonomia e qualidade de vida desta população mais velha

5. Bibliografia

- American College of Sports Medicine (2002). *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. Guanabara, Brasil.
- American College of Sports Medicine (2000) *Posicionamento oficial: Exercício e Actividade Física para pessoas idosas*. Revista Brasileira de Actividade Física e Saúde nº3. Brasil
- Costa, D. (1997) *A Influência da actividade Física nos níveis de saúde, condição física e hábitos de saúde*. Revista Horizonte, Vol. XIII, nº77, Portugal.
- Fleck, S et. Al. (2006) *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. Artmed, Brasil.
- Mazzeo et al. (1998) *Exercise and Physical Activity for Older Adults*. Posicionamento oficial do ACSM. Traduzido por: Matsuda, S. et Al. (1998) *Exercício e Actividade Física para pessoas idosas*. Rev. Brasileira de Actividade Física & Saúde. Vol.III, nº1, pag.48-78, Brasil
- Simão, R. (2004) *Treinamento de Força na Saúde e Qualidade de Vida*. Phorte, Brasil