

## Musculação na ULBRATI

ALLI-FELDMANN, Lidiane Requia<sup>1</sup>;  
FERREIRA, Paola<sup>2</sup>;  
PADILHA, Marcelo<sup>3</sup>;  
FRANCO, Rebeca<sup>4</sup>.

**Introdução:** O treinamento de força pode ser utilizado com o intuito de atingir diferentes objetivos, tais como o aumento da massa muscular, da resistência muscular, da força máxima e da potencia muscular. Pessoas idosas que se exercitam com pesos, recuperam uma boa parte de sua força perdida, o que as capacita para um melhor desempenho das atividades diárias. Os exercícios de resistência muscular são importantes para os idosos, pois auxiliam na manutenção da força muscular e impedem uma intensa atrofia muscular. A força é uma das características mais afetadas com o processo de envelhecimento. A perda da força muscular ocorre devida principalmente, ao declínio de massa muscular; processo chamado de sarcopenia. O Projeto ULBRATI, proporciona a comunidade de Canoas e região ações que incentivassem o aprimoramento da pessoa, via atividades físicas como a musculação que favorece a redução da sarcopenia. **Objetivo:** Promover saúde através de exercícios de força, melhorando sua qualidade de vida. **Metodologia:** As atividades são desenvolvidas nas terças e quintas-feiras à tarde. Cada idoso passa por uma avaliação inicial e é prescrito um programa de treino através de exercícios de força, eles são atendidos em pequenos grupos e ao final de cada aula é anotado sua percepção subjetiva de esforço, ao final do semestre é feita uma nova avaliação para ver os resultados da atividade. Os idosos são atendidos por estagiários, cada aluno atende até 4 idosos e é feito um estudo de caso de cada idoso participante, nesse estudo é apresentado o caso e o programa prescrito, é discutido em grupo o treino bem como a evolução da saúde e bem estar do participante, a partir das discussões em reuniões, caso necessário, se faz alteração no treino do participante. **Resultados:** Nossos principais resultados são os depoimentos dos participantes que relatam seu bem-estar, sua melhora na disposição para as atividades diárias. E alguns relatam que após ingressar no grupo, através da convivência, dos amigos formados, pelas atividades praticadas e pelo carinho que todos que trabalham no projeto oferecem, não precisaram mais de alguns medicamentos, como para depressão, por exemplo. Quanto aos resultados das avaliações físicas destaca-se que alguns idosos perdem um pouco de peso e melhoram sua força, agilidade e equilíbrio.

### Referências bibliográficas

- BENEDETTI, T.B e PETROSKI, E.L. Idosos Asilados e a Prática de Atividade Física. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina, volume 4, número 3, pág.5 à 16, 1999.
- CARVALHO FILHO, E.T. de. Fisiologia do Envelhecimento. In: PAPALÉO NETTO, M. Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, p.60-70, 2002.
- NAVARRO, Francisco, UCHIDA, Marco Carlos, BACURAU, Reury Frank Pereira. Alteração da relação testosterona: cortisol induzida pelo treinamento de força em mulheres. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, May/June 2004, vol.10, no.3, p.165-168. ISSN 1517-8692.
- NIEMAN, D. C. Exercício e Saúde. Traduzida por M. IKEDA. São Paulo: Manole, 1999.
- Organização Mundial da Saúde (1946). Constitution of the World Health Organization. Basic Documents. Genebra: OMS, 1946
- PEDRO, Edmila Marques, AMORIM, Danielle Bernardes. Análise comparativa da massa e força muscular e do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, 2008.

E-mail: lidianefeldmann@gmail.com