



## Musculação na ULBRATI

ALLI-FELDMANN, Lidiane Requia<sup>1</sup>; PEREIRA, Lucimara<sup>2</sup>;

**Palavras chaves:** Idosos, Musculação, Aptidão Física

**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 potência 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 o fortalecimento muscular e melhora das atividades da vida diária. **Metodologia:** As atividades são desenvolvidas nas terças e quintas-feiras à tarde. Cada idoso passa por uma avaliação física inicial, composta pelos testes de sentar e levantar, flexão de braço, levantar e caminhar que avaliam a força de membros inferiores (MI), membros superiores (MS) e agilidade e equilíbrio (AE) respectivamente, o programa de treino é prescrito baseado nos resultados das avaliações, 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 física para verificar os resultados. Os idosos são atendidos por estagiários orientados pela professora, cada aluno atende até 4 idosos e é feito um estudo de caso de cada idoso participante, e através de reuniões semanais é acompanhado a evolução dos participantes. **Resultados:** A idade média do grupo da musculação é de  $68,4 \pm 5,4$  anos de idade. O teste de força de MI apresentou uma média  $13,6 \pm 3,77$  repetições, classificação de condição física normal para idade; o teste de MS apresentou uma média de  $20,66 \pm 3,67$  repetições, classificação acima da média, e o teste de AE apresentou uma média de  $6,28 \pm 1,55$  segundos, classificação normal. Através dos resultados supracitados observa-se que o fortalecimento muscular tanto de MI como MS está dentro dos níveis normais ou acima da média para idade bem como a agilidade e o equilíbrio. Esses resultados mostram os benefícios da prática de musculação para saúde e qualidade de vida de idosos. Além dos resultados quantitativos temos os depoimentos dos participantes que relatam aumento no bem-estar físico e psicológico e sua melhora





na disposição para as atividades diárias. **Conclusão:** Conclui-se que a atividade da musculação está atendendo seu objetivo que é o aumento do fortalecimento muscular e melhora na qualidade de vida. Sugere-se que mais idosos sejam estimulados para prática de exercícios físicos orientados por profissionais capacitados para um atendimento eficaz, melhora na saúde e aumento da expectativa de vida com autonomia e qualidade.

### Referências:

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.

- 
1. Doutora docente ULBRA/CANOAS, Coordenadora projeto ULBRATI, lidianefeldmann@gmail.com;
  2. Acadêmica ULBRA/CANOAS e estagiária do projeto ULBRATI;



EXPOULBRA  
2018

SALÃO DE EXTENSÃO  
Inovando e conectando pela transformação social



INOVAR É CONECTAR