



PROJETO MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: UMA PROPOSTA DE SAÚDE E SOCIALIZAÇÃO¹

Lucas Cardozo Bagatini; Barbara Coelho Nunes; Mirella Pinto Valerio

RESUMO

A população idosa vem crescendo cada dia mais no mundo todo, e esta realidade não é diferente no Brasil. Esta situação carece da compreensão e visualização das questões relacionadas à esta etapa da vida, precisando de um olhar para suas necessidades para um envelhecimento saudável. Visto isso, este trabalho tem como objetivo a divulgação do Projeto Musculação para Terceira Idade do Núcleo Universitário para Terceira idade (NUTI) da Universidade Federal do Rio Grande (FURG) que proporcionam a prática de musculação à idosos da comunidade. A metodologia utilizada segue as recomendações feitas pela American College of Sports Medicine (ACSM). Percebemos que este projeto, segundo relatos dos idosos, melhora as capacidades funcionais dos mesmos, além de proporcionar a socialização entre eles.

PALAVRAS-CHAVE: idosos; musculação; educação física.

ABSTRACT

The elderly population is growing more each day around the world, and this situation is not different in Brazil. This lack of understanding and visualization of the issues related to this stage of life, needs a look at they necessity for healthy aging. This work aims at the dissemination of Bodybuilding Project for Senior Citizens University Center for Seniors (NICU) of the Federal University of Rio Grande (FURG) that provide the practice of weight training to community elders. The methodology follows the recommendations made by the American College of Sports Medicine (ACSM). We realize that this project,

¹ O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



according to reports of the elderly, improves the functional capabilities thereof, in addition to providing socialization among them.

KEYWORDS: the elderly; weight; physical education.

RESUMEN

La población de ancianos está creciendo más cada día en todo el mundo y esta situación no es diferente en Brasil . Esta falta de comprensión y visualización de las cuestiones relacionadas con esta etapa de la vida , necesitando un vistazo a sus necesidades para un envejecimiento saludable . Visto, este trabajo tiene como objetivo la difusión de culturismo Proyecto de la Tercera Edad Centro Universitario de la tercera edad (UCIN) de la Universidad Federal de Rio Grande (FURG) que proporcionan la práctica de entrenamiento con pesas para ancianos de la comunidad . La metodología sigue las recomendaciones formuladas por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) . Nos damos cuenta de que este proyecto, de acuerdo con informes de las personas mayores , mejora las capacidades funcionales de los mismos , además de proporcionar la socialización entre ellos

PALABRAS CLAVES: los ancianos; peso; educación Física.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural do corpo que é associado por alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais. O Brasil será até o ano 2025, o sexto país mais envelhecido do mundo, com uma população projetada, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2001) de mais de 30 milhões de habitantes na faixa etária acima de 60 anos.

Conforme o Relatório Mundial de Saúde e Envelhecimento, o número de pessoas com mais de 60 anos no país deverá crescer muito mais rápido do que a média



internacional. Enquanto a quantidade de idosos vai duplicar no mundo até o ano de 2050, ela quase triplicará no Brasil. (OMS, 2015)

Tendo isso em vista, devemos perceber o quão relevante é atentar-se às questões relativas a saúde e o bem-estar dos idosos, olhando com outros olhos este assunto tão importante. Além disso, é preciso compreender o quanto o exercício físico é essencial para uma vida saudável nesta etapa. A musculação, dentro desse contexto, aparece como uma opção acessível, com benefícios físicos e mentais, visto que a interação com outras pessoas durante a atividade física também proporciona benefícios através da socialização.

O objetivo deste trabalho é divulgar as atividades desenvolvidas no projeto “Musculação para Terceira Idade” com o intuito de expor as considerações em torno da prática realizada e um olhar necessário para o envelhecimento, levantando questões acerca do idoso em si, e dos aspectos fundamentais para ter uma melhora na qualidade de vida.

Através disto, os idosos atendidos pelo projeto têm a oportunidade de praticar exercícios físicos orientados por estudantes de Educação Física, tendo em vista uma melhora na capacidade funcional e na qualidade de vida, buscando envelhecer de maneira ativa e saudável. Além dos benefícios físicos, a criação de novas amizades com participantes do mesmo grupo favorece a interação e socialização destes idosos, assim como incentiva a prática de exercício físico.

REFERENCIAL TEÓRICO

Algumas das modificações que ocorrem no organismo estão intimamente ligadas a doenças, como a redução da resistência física, da força muscular e da capacidade funcional geral são as mais comuns entre os idosos, podendo assim comprometer suas atividades cotidianas. (HAYFLICK, 1996)

A prática de exercícios físicos constitui-se uma opção eficaz para minimizar os efeitos das alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento melhorando a capacidade funcional, a autonomia e, conseqüentemente, a saúde. Isso porque a prática regular de atividades e exercícios físicos pode controlar e prevenir doenças



crônico degenerativas (cardiovasculares, diabetes, câncer, hipertensão, etc.) retardando o declínio normal que a idade traz ao corpo (OKUMA 1998).

Pensando nisso, o Núcleo Universitário da Terceira Idade da Universidade Federal do Rio Grande (NUTI- FURG), oferece o projeto Musculação para Terceira Idade que além de visar à prática de exercícios físicos visa à socialização dos idosos e a interação entre eles, sendo este um fator importante para uma melhor qualidade de vida.

A qualidade de vida que é desejada na velhice é normalmente definida como a percepção de bem-estar de um indivíduo, do quanto realizou daquilo que considera como importante para uma boa vida e com o grau de satisfação do que já conseguiu concretizar até o momento. Porém à medida que uma pessoa vai ficando idosa, sua qualidade de vida é principalmente determinada pela capacidade de se manter autônomo e independente, portanto *“um envelhecimento bem-sucedido é acompanhado de qualidade de vida e bem-estar e deve ser fomentado ao longo dos estados anteriores de desenvolvimento”* (OLIVEIRA ET AL, 2010, p. 303).

É inegável que para a manutenção e melhora das funções e o aumento da qualidade de vida em idosos a prática de atividades físicas é uma aliada muito grande nesse processo. Segundo Carvalho (2008) apud Oliveira et al (2010):

“a prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, como nas capacidades funcionais. Outro benefício promovido pela prática de exercícios é a melhora das funções orgânicas e cognitivas, garantindo maior independência pessoal e prevenindo doenças.” (OLIVEIRA ET AL, 2010, p. 303).

Além dos benefícios trazidos pelos exercícios físicos como a qualidade de vida dos idosos, outros aspectos devem ser analisados como a melhora no condicionamento físico e na diminuição dos riscos relacionados a algumas doenças. Pessoas que praticam atividades físicas regulares com alto nível de aptidão física apresentam menores riscos de doenças cardiovasculares; menor risco de desenvolver alguns tipos de câncer, como de colo de útero e de mama; melhora da função cognitiva e do declínio cognitivo em mulheres quando comparadas com idosos com baixo gasto energético.



As atividades físicas orientadas são importantes para que os idosos permaneçam com uma melhor aptidão física, pois requerem um nível mínimo de força muscular, flexibilidade, coordenação e equilíbrio, e com isto, mantenham sua capacidade funcional, melhorando sua qualidade de vida.

Isto posto, vimos o quanto a atividade física é importante na vida dos idosos, melhorando a qualidade de vida, diminuindo o risco de doenças cardiovasculares, aumento da aptidão física, socialização dos idosos e entre outros diversos fatores que faz dos exercícios físicos um ponto essencial na vida dos idosos saudáveis.

É de extrema importância, como futuros professores de educação física sabermos o quanto é importante nossa atuação para pessoas mais idosas, sabermos que podemos mudar o rumo de alguns sujeitos que tem doenças como diabetes e hipertensão.

Atualmente, muitas pessoas ainda tem uma visão um tanto quanto mistificada da terceira idade, com a ideia de que com o avançar da idade, os idosos diminuem suas redes de relações sociais, tornando-se menos ativos e menos satisfeitos com a vida. Entretanto, estudos indicam um aumento na qualidade de vida e na longevidade em idosos que apresentam uma vida social intensa.

"uma boa qualidade de vida na velhice não é um atributo do indivíduo biológico, psicológico ou social, nem uma responsabilidade individual, mas sim, um produto da interação entre pessoas em mudança, vivendo em uma sociedade em mudança." (NERI, 2001, p.02)

Entretanto, a qualidade dos contatos sociais é mais importante do que a quantidade de contatos. A capacidade de interação social varia de pessoa para pessoa, por isso não significa que aquele que tenha menos contatos possua uma qualidade de vida pior do que aquele que possui mais contatos. Segundo Neri (2001) apud Carneiro e Furtado (2004):

"os relacionamentos entre amigos idosos são particularmente benéficos, porque são de livre escolha e assim mais funcionais ao atendimento das necessidades afetivas dos envolvidos; a qualidade percebida é mais importante do que a quantidade de relacionamentos, para as relações sociais e a saúde física e mental." (CARNEIRO, FURTADO, 2004, p. 122)



As pessoas que estão em contato com as outras podem ser mais inclinadas a ter hábitos saudáveis, a ajuda dada ou recebida contribui para o aumento de um sentido de controle pessoal, tendo uma influência positiva no bem-estar psicológico de cada um.

Resumindo, a interação e a socialização na terceira idade é de fundamental importância para a saúde e o bem-estar do idoso. Com a participação em diferentes grupos sociais, o idoso se sente seguro para o diálogo e até mesmo para buscar apoio e conforto em suas amizades. A interação do idoso na sociedade é um fator de proteção no envelhecimento ativo e saudável e deve fazer parte do nosso curso de vida, assim, quando chegarmos na velhice não nos sentiremos sozinhos e desamparados.

MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto Musculação para Terceira Idade foi criado em 2012, buscando minimizar os efeitos das alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, visto que atividades diárias simples acabam sendo dificultadas pela restrição de movimentos, pela falta de força e flexibilidade, características que são debilitadas no decorrer do envelhecimento.

De acordo com o American College of Sports Medicine e a American Heart Association, um programa de atividades físicas ideal para idosos deve incluir exercícios de resistência, força, equilíbrio e flexibilidade (NELSON *et al.*, 2007). Em relação aos exercícios de força, as recomendações são de que os idosos exercitem os maiores grupos musculares, realizando de oito a dez exercícios em uma série de dez a quinze repetições de cada exercício, executados dois dias ou mais por semana.

Pensando nisso o projeto acontece duas vezes por semana, no Centro Esportivo (CESP) da FURG, oferecendo a prática de exercícios para fortalecimento muscular, com cargas progressivas em 8 a 10 exercícios para os grandes grupos musculares, com 10 a 15 repetições para cada série de exercícios, envolvendo os principais grupos musculares.



O projeto atende cerca de quinze (15) idosos, sendo predominantemente mulheres, que realizam as atividades sob orientação de dois bolsistas graduandos do curso de Educação Física (EF), supervisionados por uma professora também do curso de EF.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

Ao longo do semestre, percebemos resultados na disposição dos idosos e aumento do seu interesse na prática de atividade física. Pela vivência na sala de musculação e levando em consideração os aprendizados nas aulas, muitos dos idosos se motivaram e realizam diariamente caminhadas, alongamentos, assim como outras atividades físicas, em momentos fora do projeto.

Isto mostra que o incentivo à prática de atividade física colabora na melhora da capacidade funcional dos idosos. Consequentemente, simples atividades diárias que antes seriam dificultadas por complicações de saúde, voltam a ser realizadas pelos idosos e não mais por familiares ou parentes próximos, o que lhes atribui certa autonomia no dia a dia.

Com relação à socialização e interação, os idosos se sentem mais a vontade ao conversar e manter contato com outros idosos pela melhora de sua autoestima acarretada pela prática de atividade física. O bem-estar psicológico e o prazer da atividade física influenciam um melhor convívio e comunicação entre eles, o que torna a aula mais dinâmica e participativa. Como bolsistas do Projeto de Musculação, tornou-se visível o diálogo e a interação entre os idosos, inclusive conosco, visto que todos nos tratam muito bem e realmente se importam com o nosso cotidiano, com nossa família, estudos, etc, assim como também nos contam fatos e histórias de suas próprias vidas.

Além do mais, estas experiências contribuem muito para nossa caminhada, seja na vida acadêmica ou como na vida pessoal, onde nos sentimos bem em incentivar os idosos à prática de atividade física, adquirimos conhecimentos sobre o treinamento e adaptações de treinamento para idosos, criamos laços de amizade e afeto com os mesmos e aprendemos lições vindas de pessoas maduras e experientes sobre a vida.



Isto posto, acreditamos que as experiências vivenciadas a cada encontro possibilitam a troca de muitos conhecimentos e saberes, o que torna este projeto muito importante, pois traz respostas positivas tanto para os idosos da comunidade quanto para nós estudantes de Educação Física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através de avaliações e de relatos pessoais dos idosos participantes, constatamos que a vivência no projeto traz melhoras na execução das atividades diárias, bem-estar e socialização, influenciando essas na autoestima e qualidade de vida. Isso nos ressalta a importância de realizar este projeto e de difundir seus benefícios para os integrantes do grupo, percebendo que essas informações podem contribuir para a formação acadêmica e reflexão sobre o envelhecimento.

REFERÊNCIAS

- CARNEIRO, Rachel Shimba; FALCONE, Eliane Mary de Oliveira. Um estudo das capacidades e deficiências em habilidades sociais na terceira idade. *Psicol. estud.* vol.9 no.1 Maringá Jan./Apr. 2004
- HAYFLICK L. Como e por que envelhecemos. Rio de Janeiro, Campus, 1996.
- NELSON, M; et al., Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation.* 2007; 116:1094-1105.
- NERI, A. L. Velhice e qualidade de vida na mulher. Em: A. L. Neri (Org.), *Desenvolvimento e envelhecimento*, 2001; Campinas: Papirus. (pp. 161-200).
- OKUMA, S.S. O Idoso e a Atividade Física. Campinas-SP: Papirus, 1998
- OLIVEIRA, Aldalan; et al., Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, 2010; 13(2): 301 -312



RAHAL M, ANDRUSAITIS RF, SGUIZZATO GT. Atividade física para o idoso e objetivos. In: Tratado de Gerontologia. PAPALÉO NETO M. São Paulo: Atheneu;. p.781-794 2007.

WHO.INT, Organização Mundial da Saúde (OMS). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde, 2015. Disponível em <<http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>, acessado dia 03 de julho de 2016 às 20h.