



## MUSCULAÇÃO PARA TERCEIRA IDADE: EXPERIÊNCIAS E APRENDIZADOS

Bárbara Coelho Nunes<sup>1</sup>  
 Lucas Cardozo Bagatini<sup>2</sup>  
 Denise Maria Maciel Leão<sup>3</sup>  
 Mirella Pinto Valério<sup>4</sup>

### Resumo

O presente trabalho possui como objetivo divulgar as atividades desenvolvidas no projeto “Musculação para Terceira Idade” no ano de 2015. O mesmo acontece duas vezes por semana no centro esportivo da FURG, oferecendo atividades para fortalecimento muscular com cargas progressivas, envolvendo grandes grupos musculares. Constatamos que a vivência no projeto traz melhoras na execução das atividades diárias, bem-estar e socialização.

**Palavras-Chave:** Musculação. Idosos. Envelhecimento.

### 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.

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).

<sup>1</sup> Universidade Federal do Rio Grande – FURG. E-mail: barbara-coelho-nunes@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio Grande – FURG. E-mail: lucascbagatini@ymail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal do Rio Grande – FURG. E-mail: deniseleao@furg.br

<sup>4</sup> Universidade Federal do Rio Grande – FURG. E-mail: mirellavalerio@hotmail.com



**V Extremos do Sul**  
 Educação Física e espaços de atuação:  
 Interlocuções e diálogos com o discurso escolar, da  
 Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg – Rio Grande – RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

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.

## **OBJETIVOS**

O objetivo deste trabalho é divulgar as atividades desenvolvidas no projeto “Musculação para Terceira Idade” no ano de 2015 com o intuito de expor as considerações em torno da prática realizada, no que diz respeito aos idosos, e a nós, bolsistas.

## **METODOLOGIA**

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.

## **ANÁLISE 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



*V Extremos do Sul*  
Educação Física e espaços de atuação:  
Interlocuções e diálogos com o discurso escolar, da  
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

*Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015*

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. Conseqüentemente, 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 trás respostas positivas tanto para os idosos da comunidade quanto para nós estudantes de Educação Física.

## CONCLUSÃO

Através de avaliações, 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.



*V Extremos do Sul*  
*Educação Física e espaços de atuação:*  
*Interlocuções e diálogos com o discurso escolar, da*  
*Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento*

*Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015*

## REFERÊNCIAS

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.

OKUMA, S.S. **O Idoso e a Atividade Física**. Campinas-SP: Papirus, 1998.

RAHAL M., ANDRUSAITIS R.F., SGUIZZATO G.T. **ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO E OBJETIVOS**. IN: **TRATADO DE GERONTOLOGIA**. PAPALÉO NETO M. SÃO PAULO: ATHENEU;. P.781-794, 2007.



*V Extremos do Sul*  
*Educação Física e espaços de atuação:*  
*Interlocuções e diálogos com o discurso escolar, da*  
*Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento*

*Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015*