

**FACULDADE LABORO
POS GRADUAÇÃO EM FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO
BIOMECÂNICA E PERSONAL TRAINING**

**VALDIR PAVÃO
WELLINGTON DE SOUSA SILVA**

TREINAMENTO DE FORÇA PARA A TERCEIRA IDADE

São Luís
2016

**VALDIR PAVÃO
WELLINGTON DE SOUSA SILVA**

TREINAMENTO DE FORÇA PARA A TERCEIRA IDADE

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso De Especialização em Fisiologia Do Exercício Biomecânica e Personal Training, para obtenção do título de Especialista.

Prof^a Rosemary Ribeiro Lindholm
Orientadora

São Luís
2016

Pavão, Valdir

Treinamento de força para a terceira idade / Valdir Pavão,
Wellington De Sousa Silva. - São Luís, 2016.

28 p.

Trabalho apresentado ao Curso De Especialização em
Fisiologia Do Exercício Biomecânica e Personal Training, Faculdade
Laboro como requisito para obtenção de Título de Especialização em
Fisiologia Do Exercício Biomecânica e Personal Training - 2016.

Orientadora Prof . Ms. Rosemary Ribeiro Lindohlm

1 . Musculação, 2. Terceira idade, 3. Treinamento.

I Treinamento de força para a terceira idade.

CDU 796:616-053.9

**VALDIR PAVÃO
WELLINGTON DE SOUSA SILVA**

TREINAMENTO DE FORÇA PARA A TERCEIRA IDADE

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso De Especialização em Fisiologia Do Exercício Biomecânica e Personal Training, para obtenção do título de Especialista.

Prof^a Rosemary Ribeiro Lindholm
Orientadora

Aprovada em: _____ / _____ / _____

Nota: _____

BANCA

Prof.^a Rosemary Ribeiro Lindholm - Orientadora
Mestre em Enfermagem Pediátrica
Universidade São Paulo – USP

Prof.^a Mônica Elinor Alves Gomes – Examinadora
Doutora em Medicina
Universidade São Paulo – USP

Ao Senhor nosso Deus por
tamanho compreensão e
amor por mim

AGRADECIMENTOS

Ao Senhor Nosso Deus pela oportunidade e pelo que nos foram dados em compartilhar tamanha experiência e, ao frequentar este curso, perceber e atentar para a relevância de temas que não faziam parte, em profundidade, das nossas vidas.

Aos amigos e amigas que conquistamos ao longo do Curso de especialização de pós-graduação.

A minha orientadora e Prof.^a Rosemary Ribeiro Lindholm pela paciência e educação que me atendeu atenciosamente.

A todos que, direta e indiretamente, contribuíram e acreditaram na realização desta pesquisa nosso muito obrigado.

Não te deixe vencer pelo mal, mais vence o mal com o bem.

Romano Cap.12 Vers.21

TREINAMENTO DE FORÇA PARA A TERCEIRA IDADE

STRENGTH TRAINING FOR THE ELDERLY

VALDIR PAVÃO
WELLINGTON DE SOUSA SILVA

RESUMO

Abordagem do treinamento de força para a terceira idade. Destacamos que a musculação é uma atividade muito indicada para indivíduos que ingressam na idade madura da vida, por isso destacamos a atividade física na academia melhor do que o ar livre, pois fortalece os ossos devido a numerosas repetições e o cuidado com os movimentos sobre a orientação de um profissional de educação física devido a acidentes com pesos. O treinamento de força pode ser implantado com sucesso nas populações da terceira idade, mesmo frágeis e muito doentes podem se beneficiar e melhorar sua qualidade de vida. Dessa forma, procura-se mostrar a necessidade de uma atividade física para a terceira idade neste caso o treinamento de força que começa com a musculação moderada e seus limites de acordo com o envelhecimento é caracterizado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais que acabam interferindo no comportamento de indivíduos idosos. À medida que a idade cronológica aumenta, as pessoas se tornam menos ativas e escolhe atividades com menores demandas energéticas, o que provoca diminuição na aptidão física e na capacidade funcional.

Palavras – chaves: Musculação, Terceira idade, Treinamento.

TREINAMENTO DE FORÇA PARA A TERCEIRA IDADE
STRENGTH TRAINING FOR THE THIRD AGE

VALDIR PAVÃO
WELLINGTON DE SOUSA SILVA

ABSTRACT

strength training approach to seniors. We emphasize that weight training is a very suitable activity for individuals who enter the ripe old age of life, so we emphasize to physical activity in the gym better than air, it strengthens the bones due to enumeras repetitions and care with the movements on the guidance of a professional physical education due to accidents with weights. Strength training can be successfully deployed in populations of seniors, even frail and very sick can benefit and improve their quality of life. Thus, it aimed to demonstrate the need for physical activity for seniors in this case the strength training that begins with moderate weight training and its limits in accordance with aging is characterized by biological, psychological and social changes that interferes with the behavior of the elderly. As chronological age increases, people become less active, and choose activities with lower energy demands, which causes decrease in physical fitness and functional capacity.

Key - words: Exercise, Senior Adult, Training.

SUMARIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. JUSTIFICATIVO.....	13
3. OBJETIVO.....	16
3.1 Geral.....	16
3.2 Especificos.....	16
4. METODOLOGIA.....	17
4.1 Tipo De Estudo.....	17
4.2 Local / Conteúdo.....	17
4.3 Fontes de Informação.....	17
4.4 Período do Estudo.....	17
5. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES.....	18
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERENCIAS.....	23
ANEXO.....	25

1 INTRODUÇÃO

Neste final de século houve um aumento expressivo da expectativa de vida, o que acontece em quase todo o mundo, pelo fator de mudanças demográficas profundas. Por isso dentre as alterações fisiológicas que ocorrem durante o envelhecimento, pode-se citar a redução da força, com influência marcante nas atividades do cotidiano. Por outro lado, sabe-se que o treinamento de força pode aumentar ou preservar a massa muscular desses indivíduos, contribuindo para o decréscimo de lesões ortopédicas e manutenção da independência funcional (PIRES, 2000).

Ao se desenvolverem programas de treinamento para idosos, recomenda-se que sejam tomados maiores cuidados com variáveis de treinamento, como frequência semanal, duração, seleção dos exercícios, número de séries e repetições, intensidade e forma de progressão.

Um dos aspectos a serem considerados é a segurança das atividades propostas, principalmente no que diz respeito às respostas cardiovasculares agudas. Nesse sentido, muitos autores têm utilizado a análise da frequência cardíaca (FC), pressão arterial (PA) e duplo produto (DP) como indicadores não invasivos da sobrecarga cardiovascular no exercício. Fatores como carga de trabalho, tempo de tensão e massa muscular envolvida podem, reconhecidamente, influenciar as respostas cardiovasculares durante o exercício (GUEDES, 2008).

No entanto, os estudos disponíveis parecem focalizar predominantemente o treinamento com pesos de forma individualizada. Com isso, procurou-se determinar se mudanças simples na forma de condução dos exercícios, sem alteração das cargas ministradas, poderiam ter impacto na magnitude destas respostas, influenciando com isso os níveis de segurança da atividade proposta. Uma das principais mudanças ocorridas é o aumento da longevidade humana, que hoje pode ser considerada um fenômeno mundial e não mais o privilégio de países desenvolvidos. Mediante o estado, procura-se relacionar treinamento de força com a terceira idade, juntamente com alguns

fatores que envolvem, tais como a sociedade, a saúde e atividade física na academia (THOMAS, 2001).

Os benefícios que a musculação traz á terceira idade consideração à indicação da prática do treinamento de força na terceira idade, e até que ponto esta pode melhorar a qualidade de vida. Dessa forma, procura-se mostrar a necessidade de uma atividade física para a terceira idade, neste caso o treinamento de força que começa com a musculação moderada e seus limites motores sua idade e etc. Espera-se com esta pesquisa tendo como foco principal a musculação na terceira idade como treinamento, contribuir e influenciar professores e praticantes de musculação bem como acadêmicos de educação física e afins (OKUMA, 1998).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), idosos ativos e independentes conseguem manter o seu potencial físico, social e mental ao longo de todo o ciclo de vida, envolvendo-se em atividades físicas, sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, melhorando assim a sua Qualidade Vida.

O exercício físico é um fator de promoção da saúde imprescindível para um envelhecimento saudável. Já existem evidências científicas de que o tipo de exercício, a intensidade e a frequência são fatores importantes para produzir mudanças morfofisiológicas.

Nesse sentido, diferentes modalidades de atividades físicas vêm sendo propostas para os idosos, entre elas, a hidroginástica, a dança, a musculação, a ginástica geral e a caminhada, ficando a cargo deles escolher a atividade que melhor se adaptem. No entanto, o *American College of Sports Medicine* (2004) destaca que a caminhada é a atividade mais comum, e a musculação a recomendada para retardar a sarcopenia.

Os músculos são motores do corpo. Infelizmente, os músculos perdem tamanhos e força com a idade, resultando em fraqueza física e vários problemas degenerativos. Pode-se ainda substituir uma grande quantidade da

capacidade muscular perdida em um tempo relativamente curto por meio de um simples programa de exercícios de treinamento de força para a terceira idade. Porém, pode-se pensar que apenas as pessoas jovens e atléticas são capazes de usar o equipamento de treinamento de força e, de fato, muitas pessoas dizem que acreditam nisso. Essas pessoas passam diante de uma academia com musculação e o treinamento de força e gostariam de estar em boa forma para usar aqueles equipamentos (THOMAS, 2001).

Além das quedas, os idosos tornam-se cada vez menos ativos, ocorrendo no organismo uma progressiva deterioração sendo quase sempre atribuída à própria idade acompanhado do sedentarismo. Segundo Santarém⁸ e Araújo et al. a prática de exercícios físicos, sendo os exercícios realizados com pesos, vem se caracterizando como um dos métodos mais eficazes para reverter essa gradativa perda de força e massa muscular nas pessoas da terceira idade (PAULA, 2010).

Nos dias atuais, esses indivíduos acabam tornando-se cada vez mais sedentários, acentuando ainda mais o processo de envelhecimento, perdendo rapidamente suas capacidades funcionais, onde a prática regular de exercícios específicos como o treinamento de força pode contribuir para sua independência funcional nas atividades da vida diária e melhora da qualidade de vida (SANTAREM, 2000).

Os benefícios do treinamento de força como perspectivas da manutenção da saúde em indivíduos da terceira idade, melhoria de sua qualidade de vida, do aspecto físico e psicológico, este estudo apresenta como objetivos demonstrar a importância das atividades físicas e o treinamento de força para a população da terceira idade, garantindo-lhes uma melhor autonomia nas suas atividades diárias e conseqüentemente uma melhoria em relação à qualidade de vida (DIAS, 2006).

2 JUSTIFICATIVA

O envelhecimento é um processo único e inexorável, caracterizado pela gradativa da capacidade dos vários sistemas orgânicos em realizar eficazmente suas funções e muito desta redução associada ao processo de envelhecimento pode ser resultado do estilo de vida dos indivíduos, e não apenas uma característica própria e inevitável (OKUMA, 1998).

No entanto a musculação é uma atividade muito indicada para indivíduos que ingressam na terceira idade, sabe-se que o treinamento com pesos é muito eficaz na prevenção e tratamento de doenças como osteopenia e a osteoporose, obesidade, hipertensão arterial e diabetes. Elas precisam entender que não precisam ser fortes para realizar os exercícios em dia, na sua vida cotidiana (OTTO, 1987).

Devemos sempre estar cientes de que

“um envelhecimento tranquilo é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida” PIRES et AL. (2000,p. 2).

Com isso, este estudo vem buscar a qualidade de vida e a longevidade, pela atividade física no solo – “treinamento de força”. Esta modalidade de força que traz grandes benefícios, devido ao meio, para uma população muito especial que é a terceira idade (PIRES, 2000).

Segundo SILVA, 2008 - ao realizar o treinamento de força, o indivíduo deve se basear sempre nos princípios da conscientização, no princípio da saúde, no princípio da individualidade biológica e no princípio da adaptação. Os princípios do treinamento de força ou resistência são similares entre todos os grupos, sendo que a aplicação será diferente de acordo com os objetivos individuais e idade. Esse tipo de treinamento diante de uma

prescrição planejada e que esteja de acordo com as necessidades individuais e também específicas, pode fazer com que os idosos tenham uma autonomia com o favorecimento de uma melhor qualidade de vida.

O desenvolvimento de um programa de treinamento de força para idosos consiste em uma pré-testagem e na avaliação, incluindo determinação dos objetivos individuais, em um planejamento do programa e no desenvolvimento de métodos de avaliação. BOMPA, 2002 afirma que se deve realizar com o indivíduo uma avaliação pré-exercício cuidando de sua saúde, suas capacidades, limitações e descreve também que nessa avaliação, é de extrema importância incluir uma avaliação médica geral, com uma atenção maior aos sistemas cardiovascular, pulmonar, musculo esquelético e neurológico. Segundo o mesmo autor, nessa avaliação deve-se tentar identificar alguns tipos de doenças ou limitações que impossibilitem a atividade física ou precisem de tratamento e estabilização antes do exercício.

Atualmente o treinamento de força vem ganhando uma popularidade muito grande em função de sua aplicabilidade para situações em que o idoso enfrenta na vida, como por exemplo, pegar ônibus, subir escadas, carregar objetos, tomar banho ou se vestir. A ausência e impossibilidade de choques, movimentos bruscos e o insignificante risco de quedas são fatores que contribuem significativamente para a segurança dos exercícios com pesos. O treinamento com pesos, sendo sistematizado e bem controlado, pode produzir nas pessoas idosas muitos efeitos benéficos. Os exercícios realizados com pesos são dos tipos adaptáveis às condições físicas de cada pessoa. Pessoas que não possam ficar em pé ou caminhar podem realizar sessões de exercícios com pesos no leito ou até mesmo em um hospital(FLECK E KRAEMER, 2006).

SANTARÉM (2000) define que o sedentarismo é caracterizado por uma ausência de sobrecargas em todo o sistema neuromúsculo-esquelético e metabólico, levando progressivamente ao enfraquecimento de estruturas com funções biomecânicas e alterações funcionais que acabam se relacionando com uma maior incidência ou gravidade de doenças. O sedentarismo prolongado como ocorre em muitos idosos pode levar a uma gradativa

diminuição de todas as qualidades de aptidão física do indivíduo comprometendo a sua qualidade de vida. A musculação tem sido tratada de maneira inadequada nos meios de comunicação, mostrando na sua maneira os prejuízos que ela provoca com pesos para idosos. Desta maneira, os adultos e idosos vão se afastando de uma atividade física que como qualquer outra é promotora de saúde e qualidade.

Na sociedade verificar-se que alguns idosos não praticam atividades físicas de forma regular principalmente aqueles relacionados com a força. Em decorrência disso, envelhecer é um processo único e caracterizado pela redução gradativa da capacidade dos vários sistemas orgânicos (THOMAS, 2001).

Levando em consideração a indicação da prática da musculação para a terceira idade nos treinamentos de força, procura-se mostrar a necessidade de uma atividade física para os idosos, neste caso a musculação. Com a prática desta é possível ultrapassar os limites que a idade impõe. Uma atividade física proporciona alegria, vida associativa, superação de problemas e fortalecimento dos músculos, diminuição de riscos e de problemas cardiorrespiratórios, incluindo também melhorias de percepção, coordenação de movimentos e outros. Através da prática da musculação é possível ter uma qualidade de vida melhor (BEACHALE, 2001).

3 OBJETIVOS

3.1 Geral

- Verificar a influência de força no treinamento para o idoso.

3.2 Específicos

- Destacar os conceitos e objetivos do treinamento na terceira idade.
- Verificar a mudança na qualidade de vida dos idosos que praticam atividade física.

4 METODOLOGIA

O método Quantitativo dará embasamento teórico para a interpretação dos dados e informações obtidos com o questionário e com as entrevistas que foram realizadas na área de estudo com as alunas da terceira idade. Por outro lado, para a quantificação e análise dos dados utilizarem-se o Método Quantitativo e as técnicas praticas do exercício de força para terceira idade.

4.1 Tipo de estudo

A pesquisa é qualitativa foi realizada através de uma pesquisa de campo e tem como finalidade mostrar o treinamento de força para a terceira idade.

4.2 Local e Contexto

GYM Cohab - São Luís

4.3 Fontes de informação

Materiais didáticos como livros, artigos, entrevistas, publicações e internet.

4.4 Período do Estudo

Janeiro de 2016 á agosto de 2016.

5 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Constatou-se que a musculação para a terceira idade como prática de atividade pode auxiliar o idoso na melhoria de sua qualidade de vida, obtendo assim maior capacidade para o trabalho para o lazer e alterando assim favoravelmente a taxa de declínio do seu estado funcional e físico, confirmando mais uma vez o que foi dito neste trabalho, ao fazer exercícios físicos, regularmente, principalmente a musculação, o idoso adquire importantes benefícios físicos como, por exemplo, fortalecimento das articulações, melhorias na amplitude dos movimentos, maior eficiência cardiorrespiratória etc.

O treinamento com pesos é a maneira mais eficiente de aumentar, a hipertrofia muscular, a densidade óssea e também a flexibilidade. A adaptação funcional mais importante que acontece é a força e conseqüentemente, vai haver um aperfeiçoamento no desempenho das atividades relacionadas com essa valência físicas. O idoso vai fazer menos força, por exemplo, para agachar e levantar, subir e descer escadas vestir-se, carregar uma sacola do supermercado, DIAS, 2006 etc.

A investigação científica durante os 10 últimos anos demonstraram que o treinamento de força pode ser implantado com sucesso nas populações mais velhas, mesmo em idosos frágeis e muito doentes podem se beneficiar e melhorar sua qualidade de vida. O fator individualidade biológicas deve esta presente em qualquer programa de atividade física, e mais do que nunca para pessoas idosas no qual naturalmente a sugestão de todos os sistemas de organismo acontece de maneira acelerada dependendo é claro do estilo de vida que a pessoa leva.

O processo de envelhecimento o desuso. Exercícios de força muscular podem produzir um aumento significativo da força muscular, potencial hipertrofia e melhoria nas habilidades motores dos indivíduos idosos. Sendo assim, a prática regular de atividade física é um componente primordial para um envelhecimento saudável e produtivo. Neste trabalho procurou-se em

primeiro plano evidenciar a importância da musculação para o idoso através das análises de literatura específica e observações a respeito desta prática (CARVALHO, 2007).

Portanto, tanto a atividade física quanto os exercícios, representando intervenções importantes para manutenção da saúde e das funções fisiológicas ao longo da vida. No conceito de exercício físico, temos o treinamento de força, que segundo FLECK E KRAEMER, 2006 pode ser conhecido como treinamento contra resistência ou também como treinamentos com pesos e afirma que esses termos vêm sendo utilizados para descrever uma forma de exercício que faz com que a musculatura do corpo realize movimentos ou tente mover contra a oposição de uma força exercida por algum equipamento.

Já BOMPA, 2002 define o treinamento de força como uma capacidade neuromuscular de superar uma resistência externa e interna. O indivíduo pode melhorar sua força através de superposição interna, que seriam flexões ou extensões de cotovelo com a ajuda de um parceiro, ou através de uma resistência externa como exercícios com o próprio peso corporal, com medicine balls, tiras elásticas e cordas, halteres, barras e ainda com resistência fixa, que nesse caso ocorreria uma contração isométrica.

Ao realizar o treinamento de força, o indivíduo deve se basear sempre nos princípios da conscientização, no princípio da saúde, no princípio da individualidade biológica e no princípio da adaptação. Os princípios do treinamento de força ou resistência são similares entre todos os grupos, sendo que a aplicação será diferente de acordo com os objetivos individuais e idade. Esse tipo de treinamento diante de uma prescrição planejada e que esteja de acordo com as necessidades individuais e também específicas, pode fazer com que os idosos tenham uma autonomia com o favorecimento de uma melhor qualidade de vida (ZAGO, 2000).

A qualidade de vida das pessoas idosas é influenciada por vários fatores físicos, sociais e subjetivos, tornando o exercício físico e mais especificamente o treinamento com pesos, um dos componentes da melhora desses fatores, fazendo acrescentar nos idosos expectativas de uma vida

melhor, sendo a conquista de independência, o mais importante desses fatores. Dessa forma, podemos concluir que é de extrema importância que a população idosa esteja participando de programas de atividades físicas e também de exercícios específicos como o treinamento com pesos, sendo este, um dos meios de treinamento mais eficazes para que o idoso torne-se mais independente, refletindo positivamente em suas tarefas do cotidiano (DIAS, 2006).

Ao realizar-se o treinamento de força com a população idosa é preciso ter um profundo conhecimento de todas as alterações fisiológicas associadas à idade e dos riscos desse tipo de atividade, além da realização de uma minuciosa anamnese com avaliações físicas e exames médicos, que serão fundamentais para ter uma certeza e segurança dos benefícios dessa atividade (ALMEIDA, 2010).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o aumento exponencial da população idosa e dos problemas relacionados à perda natural da capacidade funcional e mesmo dos relacionados ao sedentarismo, vemos crescer uma enorme preocupação por parte dos próprios idosos, quanto das áreas relacionadas ao cuidado dessa população.

Diante dos fatos, o incentivo a atividades físicas ou exercícios físicos como o treinamento de força são de fundamental importância na melhora da capacidade funcional, psicológica e na qualidade de vida desse grupo. Apesar de inúmeros estudos e incentivos à prática desse método de exercício, ainda estamos longe de atingir em totalidade esse público.

Muitas dessas pessoas ainda encontram limitações para este tipo de atividade sejam eles os fatores econômicos, sociais, políticas governamentais e a falta de maior informação por parte desta população. Os estudos, as pesquisas e os incentivos à prática do treinamento de força direcionado às pessoas idosas devem ser continuados, com o intuito de demonstrar a população o quanto são importantes esses métodos de exercício e como as pessoas idosas podem melhorar suas capacidades através de seus benefícios respeitando sempre o critério da individualidade.

Em 1950 havia 214 milhões de idosos com mais de 60 anos no mundo. Estima-se que esta cifra subirá para 1 bilhão de pessoas em 2025. Segundo o Índice Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano 2000 o grupo maior de 65 anos representavam 5% da população, em 2010 estes numero representa 7,4%. Para o ano e 2050 a perspectiva desse grupo etário representará 18% da população brasileira.

A expectativa de vida de ambos os gêneros no Brasil aumentou para 74 anos, sendo 77 anos para as mulheres e 70 para os homens, representando uma importante conquista social devido às melhorias de condições de vida, ampliação do acesso a serviços médicos, avanço na área

de tecnologia médica, ampliação da cobertura de saneamento básico, aumento da escolaridade, renda, entre outros fatores.

Os parâmetros fisiológicos como força, potência, resistência e flexibilidade muscular, são componentes principais da capacidade funcional e são altamente modificáveis. Sendo assim, a manutenção de atividades funcionais ou execução de exercícios físicos que melhorem ou mantenham esses parâmetros, devem fazer parte da vida do indivíduo a fim de combater, prevenir e ou amenizar declínios funcionais presentes em indivíduos idosos. A capacidade funcional, segundo GORDILHO et al.2000 é a capacidade de manter as habilidades físicas e mentais necessárias para uma vida independente e autônoma.

Na medida em que envelhecemos, ocorre um declínio na síntese natural de hormônios acarretando uma queda da taxa metabólica, aumento de peso corporal, perda da massa muscular entre outros fatores, levando o indivíduo a tornar-se cada vez mais fraco, menos resistente e com uma autonomia reduzida na realização das tarefas da vida diária e de sua qualidade de vida.

A presente revisão faz uma abordagem sobre a importância de exercícios físicos e treinamento de força na terceira idade, garantindo-lhes uma melhor autonomia nas atividades diárias. O treinamento de força realizado na terceira idade é um meio de diminuir, retardar ou mesmo reverter à perda da capacidade funcional e torna-se um aliado na recuperação dos componentes básicos da estrutura corporal e da força física do indivíduo favorecendo uma melhora de sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA MAB, Pavan B. **Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da autoestima na terceira idade.** Rev bras Qual Vida. 2010; 2(2):9-17.

BOMPA TO. Periodização: **Teoria e Metodologia do Treinamento.** 4^o ed, São Paulo: Phorte. 2002, p. 331-338.

CARVALHO J, Pinto J, Mota J. **Atividade Física, Equilíbrio e Medo de Cair:** Um Estudo em Idosos Institucionalizados. Rev Port Cien Desp. 2007; 7(2):225-31.

DIAS RMR, Gurjão ALD, Marucci MFN. **Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos.** Acta Fisiatr. 2006; 2 (13):90-5.

FLECK SJ, KRAEMER WJ. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular.** 3^o ed. Porto Alegre: Artmed, 2006, p. 19.

GORDILHO A, Sérgio L, Silvestre J, Ramos LR, Freire MPA, Espíndola N, et al. **Desafios a serem enfrentados no terceiro milênio pelo setor saúde na atenção integral ao idoso.** Rio de Janeiro: UNATI/UERJ, 2000, p. 86.

GUEDES DP, Junior TP, Rocha AC. **Treinamento Personalizado em Musculação.** 1^o ed. São Paulo: Phorte, 2008, p. 77-254.

MATSUDO ,S.M & MATSUDO, V.K.R. Exercício. Densidade óssea e Osteoporose, **Revista Brasileira de ortopedia**, vol. 27, n.10 p. 730 – 742.1992.

OKUMA. Silene Sumire. **Idoso e a atividade física**. Campinas – SP . Papyrus. 1998.

PAULA FL. **Envelhecimento e Quedas de Idosos**. 1º. Rio de Janeiro: Apicuri; 2010. p.12-8. 25.

SHARKER . B. J. **Condicionamento físico e saúde**. 4 ed. Porto Alegre. ArtMed. 1998.

SILVA A, Almeida GJM, Cassilhas RC, Cohen M, Peccin MS, Tufik S, et al . **Equilíbrio, Coordenação e Agilidade de Idosos Submetidos à Prática de Exercícios Físicos Resistidos**. Rev Bras Med Esporte. 2008; 14 (2):88-93.

SANTARÉM JM. Promoção da Saúde do Idoso: **A Importância da Atividade Física. Saúde total**. Out. 2000. Disponível em: <http://www.saudetotal.com/santarem.htm>. Acesso em: 16 out. 2014.

THOMAS, B. W.W. **Treinamento de força para terceira idade**. Dicionário físico e ao longo dos anos, Editora Manole, 1ª edição, São Paulo, 2001.

ZAGO AS, Polastri PF, Villar R, Da Silva VM, Gobbi S. **Efeito de um Programa Geral de Atividade Física de Intensidade Moderada Sobre os Níveis de Resistência de Força em Pessoas da Terceira Idade**. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2000; 5 (3):12-20.

ANEXO

QUESTIONARIO

NOME _____

DATA DE NASCIMENTO __/__/__

CIDADE _____

IDADE _____

ESTADO _____

SEXO ()Masc. ()Fem.

Os itens a seguir representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Responda cada questão de acordo com o seu perfil, seguindo as indicações:

[0] nunca=absolutamente não faz parte do seu estilo de vida;

[1] raramente=às vezes corresponde ao seu comportamento;

[2] quase sempre=quase sempre verdadeiro no seu comportamento;

[3] sempre=a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.

Nutrição

a) Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras.

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

b) Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. [0]

nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

c) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

Atividade Física

d) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

e) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

f) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador.

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

Controle do Estresse
Relacionamento Social

j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

k) Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações.

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

l) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

[0] nunca

[1] raramente

[2] quase sempre

[3] sempre

