

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

LAURIANA GUIMARÃES SCHULTZ

**OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA
IDOSOS**

Paracatu

2019

LAURIANA GUIMARÃES SCHULTZ

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA IDOSOS

Monografia apresentada ao curso de Educação Física do Centro Universitário Atenas como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Treinamento esportivo.

Orientadora: Prof^a. Msc. Hellen Conceição Cardoso Soares.

Paracatu

2019

S387b Schultz, Lauriana Guimarães.
Os benefícios do treinamento resistido para idosos. /
Lauriana Guimarães Schultz. – Paracatu: [s.n.], 2019.
26 f.

Orientador: Prof^a. Msc. Hellen Conceição Cardoso
Soares.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) UniAtenas.

1. Treinamento com pesos. 2. Terceira idade. 3. Os
benefícios do treinamento com pesos para idosos. I. Schultz,
Lauriana Guimarães. II. UniAtenas. III. Título.

CDU: 796

LAURIANA GUIMARÃES SCHULTZ

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA IDOSOS

Monografia apresentada ao curso de Educação Física do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Treinamento esportivo.

Orientadora: Prof^a. Msc. Hellen Conceição Cardoso Soares.

Banca Examinadora:

Paracatu – MG, 14 de novembro de 2019.

Prof^a. Msc. Hellen Conceição Cardoso Soares
Centro Universitário Atenas

Prof. Msc. Thiago Álvares da Costa
Centro Universitário Atenas

Prof^a. Msc. Rayane Campos Alves
Centro Universitário Atenas

Dedico este trabalho à minha amada família, à minha filha, Júlia e ao meu esposo, José Roberto, pela sua presteza e principalmente a Deus, que sempre me deu sabedoria e forças para novas conquistas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me dado saúde e força para superar todos os obstáculos.

À minha família que me encorajou de forma persistente, pelo amor e incentivo, em especial a minha mãe que nunca deixou de acreditar em mim.

Ao meu marido José Roberto que sempre esteve ao meu lado, com paciência e amor, todo esse tempo, com apoio incondicional.

A este Centro Universitário, seu corpo docente, direção e administração que proporcionaram esse caminho que hoje posso conquistar um horizonte superior.

À minha orientadora Prof^a. Msc. Helen Conceição Cardoso Soares, pelo suporte no pouco tempo que a ela coube, pelas correções e incentivos, sempre nos motivando a construção de algo grande.

E a todos os amigos e colegas que direto ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

“Toda mente é um cofre. Não existem mentes impenetráveis, apenas chaves erradas”.

Augusto Cury

RESUMO

O propósito dessa revisão é definir os benefícios do treinamento com pesos, sendo fundamental para uma qualidade de vida dos idosos. Promovendo benefícios relacionados à força, flexibilidade, equilíbrio e resistência aeróbica entre outros. Foi realizada pesquisas bibliográficas nas bases de dados do Google Acadêmico e livros do Centro Universitário Atenas. Essas melhorias podem contribuir não só a independência dos idosos, mas também a diminuição de incidência de quedas. Dessa forma o treinamento com peso consiste um importante mecanismo para a melhoria da qualidade de vida para o idoso. As atividades que envolvem o treinamento com peso é essencial para o desenvolvimento normal e para a manutenção de um esqueleto saudável principalmente na terceira idade. Os efeitos de um programa de treinos com pesos podem compensar e diminuir o declínio típico relacionado a idade, e assim, contribuir na manutenção de um corpo saudável.

Palavras-chave: Treinamento com pesos, terceira idade, os benefícios do treinamento com pesos para idosos.

ABSTRACT

The objective of this review is to define the benefits of weight training, being fundamental for a quality of life of the elderly. Promoting benefits related to strength, flexibility, balance and aerobic endurance among others. Bibliographic searches were performed in Google Scholar databases and Atenas. These improvements may contribute not only to the independence of the elderly, but also to the incidence of falls. This form of weight training is an important mechanism to improve the quality of life of the elderly. As activities involving weight training essential for normal development and maintenance of a healthy skeleton especially in old age. The effects of a weight training program can offset and lessen or lessen the typical age-related decline and thus contribute to maintaining a healthy body.

Keywords: aging, elderly, weight training, weight training for seniors, balance, flexibility, endurance.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
1.1 PROBLEMA	11
1.2 HIPÓTESE	11
1.3 OBJETIVOS	11
1.3.1 OBJETIVO GERAL	11
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
1.4 JUSTIFICATIVA	12
1.5 METODOLOGIA	12
1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO	13
2 TREINAMENTO COM PESOS E SEUS BENEFÍCIOS	14
3 TERCEIRA IDADE: TREINAMENTO E SAÚDE	17
4 BENEFÍCIOS E CUIDADOS DO TREINAMENTO COM PESOS PARA A TERCEIRA IDADE	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	24

1. INTRODUÇÃO

O treino com pesos ou treinamento de força não é só utilizado com objetivo estético, mas também parte funcional. Quase tudo no dia a dia, como um simples movimento ao pegar um peso como um pacote num supermercado, por exemplo, ou até mesmo subir num degrau de um ônibus, você precisará desta força, observa-se que é a capacidade motora de suportar e vencer uma resistência. (BAECHILE, 2013).

O treinamento com pesos aumenta o número de calorias utilizadas por dia, construindo músculos mais fortes, possibilitam que os idosos realizem praticamente todas as atividades físicas com menos esforço. Percebe-se que muitos idosos não querem treinar em uma academia, pois existem alguns fatores como vergonha e insegurança, o treinamento de força pode ser executado onde for mais adequado, porém é preciso que incluam o treino com pesos como parte de um programa de exercício físico. (FLECK, 1999).

O treinamento com pesos é essencial para que o idoso tenha um padrão de qualidade de vida no presente momento e principalmente no futuro, pois traz possibilidade de brincar com seus netos e também concluir suas atividades funcionais básicas com muito mais eficiência. (KELL, 2001).

O exercício de força é digno de consideração, pois contribui no aumento da massa muscular, eleva a taxa metabólica e reduz a gordura corporal. É notável que, além do aumento da massa muscular e da força, o treino com peso auxilia em inúmeros benefícios para a saúde, como por exemplo, melhora a flexibilidade, a coordenação motora, equilíbrio, a resistência cardiorrespiratória entre outros. (BAECHILE, 2013).

Na terceira idade aumentar a resistência e a força é fundamental, pois até mesmo um simples movimento, como levantar da cama, ou até mesmo deslocar para qualquer lugar, requer a execução de movimentos musculares, pois muitos apresentam algum padrão clínico desfavorável, como fraqueza muscular, podendo causar quedas e fraturas, com isso ficando impossibilitado de suas funções diárias. Tudo isso pode ser evitado com o treino de força ou exercícios com pesos. (KELL, 2001).

Apesar de não haver nenhuma fonte da juventude, o treino com pesos observa claramente uma das maneiras de prevenção ou até mesmos reverter

muitos dos processos degenerativos associados ao envelhecimento (especialmente a perda de massa muscular a força e a desaceleração do metabolismo) com isso reduzir o risco de vários problemas de saúde que são comuns nessa faixa etária. Conhecer e dividir essas informações com os idosos é essencial para ajudá-los a avaliar os verdadeiros benefícios do exercício com pesos e assumir o compromisso de treinar regularmente. (FLECK, 1999).

1.1 PROBLEMA

O treinamento com pesos é um conjunto de exercícios que tem como finalidade aumentar a força e resistência muscular e melhorar todo condicionamento físico em geral.

Sendo assim qual a relevância do treinamento com pesos para idosos?

1.2 HIPÓTESE

O treino com pesos também conhecido como treinamento de força ou treinamento resistido exerce uma força oposta (carga externa, usando um equipamento ou o próprio peso do corpo), ou simplesmente musculação, como sendo uma das formas mais distintas de exercício físico que:

- a) Acredita-se que haja melhora a aptidão física de um indivíduo.
- b) pode promover o aumento da força, massa muscular, equilíbrio, flexibilidade e funções neuromusculares, que pode aprimorar a capacidade funcional do idoso de forma geral.
- c) pode contribuir de forma significativa para o ganho e fortalecimento da massa muscular.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GERAL

Promover o conhecimento acerca dos benefícios do treinamento com pesos para idosos.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) apontar os benefícios do treinamento com pesos.
- b) reconhecer as características de pessoas da terceira idade, bem como necessidades voltadas à saúde dessa faixa etária.
- c) apresentar os benefícios da realização de exercícios com pesos, para pessoas da terceira idade.

1.4 JUSTIFICATIVA

O crescimento da população de idosos em todo mundo chamou atenção dos profissionais da saúde com medidas e estratégias que possam favorecer e retardar a perda da massa muscular durante o envelhecimento.

Nesse contexto as contribuições do treinamento com pesos é uma das possibilidades de intervenção que tem apresentado grande eficiência sendo assim poderá promover melhorias da qualidade de vida do idoso. A partir disso, a pesquisa em questão se faz necessário ao acadêmico de Educação Física que pretende trabalhar com o tipo de treinamento apresentado.

1.5 METODOLOGIA

Este estudo se qualifica como exploratório, por ter como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores (Gil, 2007).

Serão realizadas diversas pesquisas bibliográficas e artigos científicos depositados na base de dados Scielo, Google acadêmico, site Organização Mundial da Saúde, biblioteca digital e livros de graduação relacionados ao tema, do cerco da biblioteca do Centro Universitário Atenas.

Ao todo foram 27 artigos analisados no período de 1983 a 2017.

As palavras chaves utilizadas na busca: Treinamento de força, terceira idade, exercícios com pesos, atividade física, benefícios do treino com pesos para idosos.

1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO

Este trabalho é constituído por quatro capítulos. Sendo que o primeiro abrange a introdução, o problema, hipótese, os objetivos, a justificativa e a metodologia do estudo.

O segundo capítulo descreve a realização do treinamento com pesos e seus benefícios, mostrando a importância do treinamento com pesos para idosos.

O terceiro capítulo expõe os métodos saudáveis para a terceira idade como o treinamento e saúde podem trazer melhorias para seu bem-estar e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

O quarto capítulo apresenta informações sobre os cuidados e os benefícios do treinamento com pesos para terceira idade, que devem ser apresentados aos idosos, explicando como o treino com pesos deve ser aplicado de forma sistematizada.

E para concluir, as considerações finais descrevem sobre o trabalho científico.

2. TREINAMENTO RESISTIDO E SEUS BENEFÍCIOS

Os benefícios e sua eficiência e manutenção do treinamento com peso, após a realização de um programa de treinamento com pesos é notável um aumento de força e da densidade óssea, conseqüentemente hipertrofia muscular e uma redução da gordura corporal. Pesquisas que envolvem treinos com peso mostram uma resposta significativa, que são adaptadas como se pode analisar a seguir. (BAECHILE, 2013).

Segundo Maior (2013), o treinamento com pesos aumenta o gasto calórico, aumentando a taxa metabólica de repouso que conseqüentemente músculos mais fortes, que possibilitam que os idosos façam suas atividades físicas diárias com menos esforço, o treinamento com peso produz grande aumento na aplicação de energia durante os exercícios.

Informações do Ministério da Saúde sugerem que, em 2025, o Brasil será o sexto país com maior número de pessoas idosas do mundo.

Acredita-se que, até 2020, a população de idosos no país irá aumentar consideravelmente, que corresponde, em números absolutos a uma população de aproximadamente 20 milhões de pessoas com idade avançada. A principal causa do aumento da terceira idade é a diminuição na taxa da fecundidade (IBGE, 2000).

Observa Fleck e Kraemer (2006), um dos grandes prejuízos que está ligado ao envelhecimento é o tamanho ou o número de fibras musculares que vão diminuindo com o passar dos anos sendo assim a perda da massa muscular um dos principais fatores que são responsáveis pela diminuição da capacidade funcional do idoso, que o torna um indivíduo dependente, essa redução na força muscular, no equilíbrio, na flexibilidade e na resistência aeróbica traz maiores dificuldades para a realização de tarefas simples que está no dia a dia, o simples caminhar, andar, subir e descer escada e carregar pequenos objetos.

Segundo os posicionamentos do American College of Sports Medicine (2009) a prática feita de forma organizada de treinos com pesos para os idosos, pode melhorar e promover um aumento da força muscular e da flexibilidade sendo uma das formas

de interferir é mantendo com eficiência a constância de exercícios com pesos que resulta em um aumento da massa muscular, trazendo melhoras na aptidão física, contribuindo para a independência do idoso.

Hunter et al (2004), se tivéssemos que decidirmos em relação a melhor forma de exercício físico que melhoraria na capacidade funcional do idoso, o treinamento com peso parece a melhor opção em conjunto com exercícios aeróbios. Em respaldo essa escolha na atenção de que sendo as principais atividades diárias, presente na vida do idoso, engloba capacidades que são aperfeiçoadas durante a prática do treinamento com pesos. Lembrando que qualquer tipo de treinamento e suas adaptações estão associados com um treinamento individualizado. Esses aspectos que serão falados nesse estudo, as respostas adaptativas que através de uma prática organizada no treino com peso, e suas capacidades físicas iniciais para trazer benefícios e qualidade de vida para os idosos, sendo seus benefícios, força muscular, flexibilidade, equilíbrio e capacidade aeróbia.

Segundo Frontera et al (2000), a força muscular pode ser compreendida como a capacidade do músculo esquelético de gerar tensão, sendo que a potência é o resultado do produto da força vezes velocidade. Analisa-se que nas tarefas diárias dos idosos essas duas capacidades se fazem presente sendo de suma importância para a independência e qualidade de vida. Pois a falta de força muscular na terceira idade parece ser um dos principais fatores que são responsáveis pelas quedas dos idosos. A força e a potência muscular são os principais a serem afetados com o envelhecimento que sofre redução de 60% em 50 anos.

Observa Paiva (1999), que as principais consequências na redução da força e potência muscular com passar dos anos não estão associado apenas à diminuição da massa muscular, mas também os aspectos neurais e ambientais, que tem grande influência nesse processo. O mecanismo que está provado à diminuição da força no envelhecimento está associado à atrofia muscular, perda da massa muscular e neurológico, que atribui à diminuição das atividades motoras, que são as mudanças que ocorrem no sistema nervoso e também os fatores ambientais que está diretamente relacionado com o dia a dia do idoso, que são as atividades físicas que ele realiza e também em relação a sua alimentação ou até mesmo presença de doenças.

Evans e Campbell (1993) avaliam em um curto período de treinamento com peso e notam as modificações significativas na força muscular e na potência de adultos idosos, essas alterações podem ser ligadas principalmente as adaptações

neurais, ou seja, maior ativação muscular, onde um aumento das fibras musculares acontece, com uma maior frequência de disparo das unidades motoras.

Brown e Miller (1998) consideram a flexibilidade uma habilidade de amplitude de uma articulação ou das múltiplas articulações, que podemos realizar tarefas distintas, porém com a idade avançada a uma redução de forma progressiva na elasticidade. A flexibilidade é diferente forma de movimento que são realizados nas tarefas diárias, e todos esses movimentos do corpo estão relacionados com a versatilidade de se locomover. E cada movimento das articulações e suas amplitudes estão associados nos músculos, ossos e toda estrutura corporal.

De acordo com Magnusson (1998), a diminuição na amplitude dos movimentos com o avançar da idade contribui para alterações mecânicas e biomecânicas dos tendões, das articulações, das cartilagens e ligamentos, sendo que, maior a idade, menor a flexibilidade e a força dos idosos. Exercícios físicos realizados de forma individualizada influenciam na flexibilidade, indivíduos que têm uma maior amplitude de movimento retratam a maior quantidade de atividade física diária.

Barbosa et al (2005), analisam que, após semanas de exercícios com pesos houve um aumento da flexibilidade em indivíduos idosos, que está ligado com a redução da rigidez do músculo, sendo o treinamento com pesos fundamental para a melhoria da flexibilidade dos idosos.

Verifica Baechile e Westcott (2003), o equilíbrio está na capacidade de manter a postura em um estado de estabilidade tanto em movimento como estático. Com o envelhecimento, a uma redução progressiva do equilíbrio, que está ligado com o alto índice de quedas, notável na população idosa. Indivíduos com mais de 60 anos sofrem com frequência alguma sensação de tontura ou perda do equilíbrio e todos os indivíduos nessa idade apresenta alguma forma de desequilíbrio.

3. A TERCEIRA IDADE: TREINAMENTO E SAÚDE

Silva et al (2011), observa que o envelhecimento configura-se por uma atuação contínua que produz alterações fisiológicas irrevogáveis e também irreversíveis que ocasionam alterações funcionais genericamente, e que no idoso se torna um fator restritivo, que reduz sua capacidade funcional de modo geral.

Analisa Vargas (1992), que com passar dos anos a probabilidade do indivíduo desenvolver novas doenças se torna maior, porém, envelhecer não significa ser sinônimo de adoecer, principalmente quando a pessoa desenvolve hábitos saudáveis e incorporar mecanismo que corroboram para a intervenção em um estilo de vida saudável, como a prática de exercícios regulares, alimentação equilibrada e uma boa qualidade do sono, são suportes para melhorar a saúde. A prática regular de atividades físicas na terceira idade tem se revelado como um fator determinante no que diz respeito à manutenção da qualidade de vida e do bem-estar dos idosos. Considerando que grande parte dos idosos já mostra interesse em manter-se mais saudável, ativo e independente nesta fase da vida, crescem também os programas e projetos relacionados à promoção da saúde e do bem-estar desses indivíduos.

Segundo Fleck e Kraemer (2006), consideram em qualquer idade, especialmente as mais avançadas, manter um hábito diário de exercício com peso pode trazer benefícios na melhoria das habilidades funcionais e das capacidades motoras havendo melhoria dos movimentos básicos em geral.

Afirma Baechle e Westcott (2013), o agravamento normal das funções fisiológicas com o envelhecimento pode ser reduzido com o treinamento de pesos praticados regularmente. O comprometimento com o treinamento em longo prazo parece equilibrar a intensidade da perda de força e aumentar a capacidade da força integral de um indivíduo. No decorrer dos anos sofremos uma perda de massa muscular que conseqüentemente, ha uma perda de força e potência. Essa ação ocorre porque a perda de tecido muscular contribui para o enfraquecimento da musculatura. O aumento da massa muscular e força são importantes, pois necessitam ser conservadas à medida que envelhecemos, pois a fraqueza muscular pode contribuir para um processo, no qual o idoso não consiga efetuar atividades da vida diária, tais como levantar da cama, de uma cadeira, varrer o chão, ir ao supermercado entre outras capacidades motoras que serão afetadas.

De acordo com Amorim (1996), quanto mais tempo o indivíduo envolver-se com atividades físicas maiores serão os benefícios relacionados à saúde ao longo do tempo, a prática regular com exercícios com peso vão além de ter músculos fortes e definidos, há uma melhora global, que contribui para o fortalecimento do corpo de modo geral. Quando essa prática se combina com a oportunidade de socialização, fica fácil perceber porque o exercício é parte tão importante da vida - desde a juventude até a velhice.

Verificam Powers e Howley (2017), que exercícios específicos realizados de forma pessoal e regulares melhoram também o condicionamento cardiorrespiratório, além de manter a integridade dos ossos, o treinamento com peso não só beneficia somente os músculos e articulações, mas contribui para uma melhora no organismo em sua totalidade tanto no equilíbrio psíquico e afetivo do idoso. Em qualquer idade, especialmente as mais avançadas, manter um hábito diário de exercício com peso pode trazer benefícios na melhoria das habilidades funcionais e das capacidades motoras havendo melhora dos movimentos básicos em geral.

Brown e Miller (1998), afirmam que outros benefícios como o aumento da força muscular são adquiridos através da realização dos treinos com pesos, contribui para melhoras do equilíbrio e coordenação motora. Incluir esses exercícios com pesos ajudam a ativar a musculatura de maneiras diferentes e ainda contribuem para aumentar a capacidade cardiorrespiratória com maiores benefícios das funções circulatórias.

Segundo Maior (2013), a fraqueza muscular tem se tornado um dos principais problemas da saúde pública na população idosa, e expandida rapidamente em nossa sociedade. O melhor entendimento que convém para uma melhoria e ação preventiva para solucionar esse problema seria a prática de exercícios com pesos e as mudanças no estilo de vida, um passo crucial que vem desempenhar um papel importante nas patologias de origem de fraqueza muscular. Conclui-se que o treinamento com peso aparece como uma intervenção não farmacológica que apresenta relevante eficiência sobre as variáveis neuro musculares, metabólicas, psicológicas e sociais do idoso. Sendo essas variáveis a níveis físicos como, melhora na flexibilidade, equilíbrio e fortalecimento muscular. Os benefícios fisiológicos relacionados com o metabolismo são: maior capacidade aeróbia e controle dos níveis de glicose. Na área dos processos comportamentais

há uma redução da ansiedade, diminuindo assim o risco de depressão. Já na parte social contribui para uma socialização e uma maior integração no meio social, indivíduos mais seguros e confiantes.

Paiva (1999), afirma que a pessoa idosa geralmente só se interessa por uma atividade que tenha algum significado pessoal. Sendo assim é importante analisar os objetivos de forma individual de cada um, que variam de pessoa para pessoa, respeitando às diferenças individuais.

Para Meirelles (1997), o treino com peso é fundamental, pois além de criar um clima descontraído e de bem-estar, vai ajudar também nos movimentos das articulações e aumentar os tônus musculares de forma progressiva, que conseqüentemente terá maior disposição para o dia a dia na vida do idoso. Pois a prática desses treinamentos com pesos feitos de forma individualizada, contribui para o bem-estar físico e mental. Que gera uma autoconfiança e segurança no seu dia, pois há uma melhora no domínio do corpo como aumento da elasticidade e flexibilidade e uma maior amplitude das modalidades das grandes e pequenas articulações, fortalecimento dos músculos que tem uma maior capacidade de regeneração, melhorias na parte respiratória, intensificando a circulação do sangue.

4. BENEFÍCIOS E CUIDADOS DO TREINAMENTO COM PESOS PARA A TERCEIRA IDADE

Baechile e Westcott (2013) afirmam que para qualquer grupo, sobretudo para a população especial de idosos como também os mais jovens, existe uma individualidade e adaptação ao treinamento com pesos, seja para adquirir força ou para resistência, como resultado, o programa de exercício com pesos contribui com muitos benefícios e cuidados, hoje os idosos podem optar por inúmeros tipos de treinamentos, que promovam uma melhoria na força, resistência, flexibilidade, equilíbrio e na funcionalidade em geral, aprimorando de forma significativa sua aptidão física.

Segundo Simões (1998), a diminuição da força e massa muscular está relacionada a outros fatores, como a capacidade funcional de maneira global, a taxa metabólica basal, o gasto energético diário com suas atividades habituais, a sensibilidade insulina e a densidade mineral óssea, o treinamento com peso colabora de forma preventiva e progressiva para que esses fatores tenham uma melhora significativa, trazendo benefícios para os idosos, levando a um estio de vida mais saudável, podendo usufruir desses benefícios que o treino com pesos possam lhes proporcionar.

Para Marcelino (2003), o benefício relacionado ao treinamento com pesos praticados de maneira coerente e individualizado, juntamente com exercícios aeróbicos, favorece para viver com mais saúde e com independente, ampliando a capacidade funcional e qualidade de vida dos idosos.

A prática do treinamento com peso deve ser uma prática constante e com métodos individuais que contribui para uma melhora em relação a outros fatores importantes, como a diminuição das dores articulares e melhoria do padrão de recrutamento motor, colaborando assim de forma considerável na flexibilidade de indivíduos da terceira idade.

Segundo Nóbrega et al (1999), o treinamento com pesos contribui de forma benéfica melhorando a capacidade física de modo geral e a qualidade de vida do idoso. Na terceira idade acontece uma degradação natural fisiológica, sendo a população idosa mais fácil e mais suscetível a fadiga e também cardiovasculares. No entanto devemos levar em consideração que todo treinamento com peso deve ser feito com um programa individual respeitando a particularidade de cada um.

Matsudo (2001), diz que a força é um fator considerável para o desenvolvimento das capacidades funcionais do indivíduo. A perda gradual da força acontece de maneira progressiva que juntamente ao envelhecimento pode comprometer a qualidade de vida dos idosos, trazendo assim dificuldades em realizar as tarefas do dia a dia, tornando um idoso independente. A diminuição do equilíbrio é resultado de uma degradação funcional generalizada inicialmente, os desequilíbrios são esporádicos e se manifestam quando não conseguem atender as modificações do meio-ambiente, esses desequilíbrios ocorrem geralmente durante as atividades diárias. Nessa fase a realidade de realizarem atividades do dia a dia de forma independente torna-se algo difícil e complicado, pois com a possibilidade de queda aumenta gradativamente,

Dessa forma para melhorar o equilíbrio efetuar exercícios específicos e direcionados ao treinamento com pesos com utilização de atividades que engloba a manutenção constante da firmeza postural, ajuda, portanto com resultados mais eficientes, que são notados quando praticado o treino com pesos em conjunto o com treinamento específico de equilíbrio. (FLECK, 2006)

Segundo Frontera et al (2000), a capacidade dos sistemas cardiovasculares e respiratórios de fornecer trabalho muscular em conjunto com o sistema metabólico é primordial pois a energia que é dada, em especial são as gorduras. Após a terceira idade ocorre uma redução de 0,5 a 3,5% por ano na potência aeróbia. Dessa maneira acreditamos que com um programa sistematizado de treinamento com pesos ocorre um aumento da massa e força muscular que promove uma melhoria na potência aeróbia do idoso.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo geral identificar os fatores apontados como mais influentes dos benefícios do treinamento com pesos para pessoas da terceira idade.

Inicialmente, partiu-se da hipótese que a falta de treinamento com pesos e a inatividade para o idoso contribui de forma negativa no seu dia a dia.

Partindo dessa concepção buscou se esclarecer os benefícios do treinamento com pesos para idosos sendo possível apurar que esses benefícios realizados de forma individualizada contribuir de forma significativa para a qualidade de vida na terceira idade. Mais detalhadamente esse benefício contribui para um melhor equilíbrio maior flexibilidade melhorar a condição física em geral, o sistema respiratório juntamente com o sistema muscular, contribuindo com melhorias nas funções metabólicas.

Quanto à proposta de identificar os benefícios considerados e suas práticas a hipótese inicial foi comprovada podendo citar as melhora na aptidão física, que ao promover o aumento da força, a massa muscular, equilíbrio, flexibilidade e funções neuro musculares e aprimoram as capacidades funcionais do idoso de maneira geral, isso Contribuiu de forma significativa para o ganho e fortalecimento da massa muscular, proporcionando uma melhor qualidade de vida para o idoso.

Ao fundamentar o que o treinamento com peso pode contribuir de forma significativa na qualidade de vida em suas competências e satisfação, foi possível concluir que é fundamental a prática do treinamento com pesos para a terceira idade de forma adequada e equilibrada, trazendo melhoria de modo global para o idoso.

Pressuponha-se que através das informações disponibilizadas nesse trabalho a população, sendo o público alvo os idosos, que se interessem e conscientizem sobre a importância do treinamento com peso e seus benefícios.

A importância desse trabalho para os acadêmicos atende as expectativas, gerando resultados satisfatórios, permitindo atribuir a respeito do treinamento com pesos e seus benefícios aplicados para idosos. Ressaltando os pontos importantes que se refere aos benefícios do treino com pesos. Ao longo desse trabalho foram relatadas de maneira perceptível as melhorias que estão associadas ao treino com pesos para a terceira idade.

Conclui-se que o treinamento com peso feito de forma eficaz e individualizado, tem como consequência um estilo de vida mais saudável, e por fim, apresento os benefícios do treinamento de peso de forma conveniente e significativa para a melhoria geral do indivíduo idoso, trazendo assim conforto e satisfação para o seu bem-estar global.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE SPORTS MEDICINE (ACSM), **Execução e atividade física para idosos**. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 41 n. 7, p. 1510-1530, Julgo 2009.
- AMORIM, C.A.; ALBERTO, C.A. **Atividades físicas e Terceira idade: uma perspectiva psicossocial**. *Revista Psicologia Argumento*. Curitiba, ano xiv, n.19, p.26, nov. 1996.
- BAECHILE, Thomas R., WESTCOTT, Wayne L. **Treinamento de Força para Terceira Idade**. 2ª Ed. p. 22- 28. 2013
- BARBANTI, Valdir J. **Aptidão física: Um convite à saúde**. São Paulo: Mamole 1990
- BRILL, P.A., Macera, C.A., Davis, D.R., Blair, S.N., and Gordon, N. **Força muscular e função física**. *Medicina e Ciência no Esporte e no Exercício* 32. p. 412-416. 2000.
- CAMPBELL, W. W. et al. **Aumento de requisitos de proteína em idosos: New data and retrospective**. *Am. J. Clin. Nutr.*, v. 60, p. 167-75, 1994
- CERVATO, A. M., Derntl, A. M., Latorre, M. R. O., & Marucci, M. F. N. **Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para Terceira Idade**. *Revista de Nutrição*, 18(1). p. 41-52. 2005.
- EVANS, WJ., and Capbell, W.W. **Sarcopenia e mudanças relacionadas à idade na composição corporal e capacidade funcional**. In: *Symposium: Envelhecimento e composição corporal: avanços tecnológicos e inter-relações psicológicas*. *Jornal de Nutrição* 123. p. 465-468. 1993.
- FLECK, A. J.; Kraemer, W. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- FLECK, Steven J., Kraemer, William J., **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 3ª Ed. p. 310-317. 2006.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Exercício da promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.
- HUNTER, G. R.; Mccarthy, J. P.; Bamman, M. M. **Effects of Resistance Training on Older Adults**. *Sports Medicine*, v. 34, n. 5, p. 329-348. 2004
- KELL, R.T., Bell, G., and Quinney, A. **Aptidão musculoesquelética, saúde e qualidade de vida**. *Medicina esportiva* 31. p. 863-873. 2001.
- KRAEMER, W.J. **Prescrição de Exercício no Treinamento de Peso. Uma análise necessária**. *Revista Nacional de Força e Condicionamento* 5. P. 10-12. 1983.
- MAGNUSSON, S. P.; SIMONSEN, E. B.; KIAER, M. **Respostas biomecânicas a trechos repetidos no músculo isquiotibial humano in vivo**. *Am. J. Sports Med.*, v. 24, n. 5, p. 622-8, 1996.

MAIOR, A. S. **Fisiologia dos exercícios resistidos**. São Paulo: Phorte, 2008.

MAIOR, A. A; Alves, A. **A contribuição dos fatores neurais em fases iniciais do treinamento de força: uma revisão bibliográfica**. Motriz, V. 9, n. 3, p. 161-8, 2003.

MARCELINO, V. R. **A estruturação de um programa de trabalho resistido para o idoso: uma proposta de intervenção**. 2003. 140 Fls. Mestrado (Educação Física) – Faculdade da Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MATSUDO S. M. M.; Matsudo, V. K. R.; Barros Neto, T. L. **Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 8, n. 4, p. 21- 32, 2000.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Disponível em: <http://www3.who.int/whois/country/indicators.cfm?country=bra> 2005

PAIVA, V.M.B. **Fundamentos Psicopedagógicos para uma ação educativa em gerontologia social**. Revista A terceira idade. Sesc. N. 18, dez. 1999.

POWERS, S.K., and Howley E.T. **Fisiologia do exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 9ª Ed. p. 369, 388, 392, 474, 490. 2017.

SIMÕES, R. **Corporeidade e Terceira Idade: a marginalização do corpo idoso**. 3.ed. Piracicaba: Unimep, 1998

SILVA, L.C.; MEIRELES, L.M.O.; JUNQUEIRA, F.O. & E.C.A. BESSA. 2008. **Desenvolvimento e reprodução em *Bulimulus tenuissimis***, (Mollusca, Bulimidadae) in laboratory. Revista Brasileira de Zoologia, 25(2): 220-223.

VARGAS, H. S. **A depressão no idoso: fundamentos**. São Paulo: Fundo Editorial Byk, 1992.

WOLINSKY, F.D., and Fitzgerald, J.F. **Fratura subsequente do quadril entre idosos**. *Revista Americana de Saúde Pública* 84. p. 1316-1318. 1994