

A prática de exercícios físicos e seus benefícios para qualidade de vida das pessoas idosas

Organização:

Crislaine Santos Isidoro

Josefa Imara Santana Ribeiro

Stephanie Bruna Souza Reis



A prática de exercícios físicos e seus benefícios para qualidade de vida das pessoas idosas

Produto elaborado na Unidade Curricular – Treinamento Esportivo e Prescrição de Exercícios Físicos do Centro Universitário AGES como pré-requisito para obtenção da nota parcial da avaliação A3 sobre a orientação dos docentes Davi Soares Santos Ribeiro e Maique dos Santos Bezerra Batista.

P912g

A prática de exercícios físicos e seus benefícios para qualidade de vida de pessoas idosas / Organizador, Crislaine Santos Izidoro, Josefa Imara Santana Ribeiro, Stephanie Bruna Souza Reis. – Paripiranga-BA:UniAGES, 2021. 24 p. : il.

DOI: 10.29327/537586

1. Atividade física – Qualidade de vida. 2. Atividade física – Idosos. I. Izidoro, Crislaine Santos. II. Ribeiro, Josefa Imara Santana. III. Reis, Stephanie Bruna Souza. IV. Título.

CDU 613.71-053.9

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária Nadja Lima CRB 5/1460

COMO REFERENCIAR O MATERIAL:

IZIDORO, Crislaine Santos.; RIBEIRO, Josefa Imara Santana.; REIS, Stephanie Bruna Souza.; BATISTA, Maique dos Santos Bezerra. RIBEIRO, Davi Soares Santos. A prática de exercícios físicos e seus benefícios para qualidade de vida de pessoas idosas. Even3 Publicações. – Paripiranga-BA: UniAGES, 2021. DOI: 10.29327/537586.

Ser idoso é conviver com mudanças físicas, mentais e espirituais; mudanças essas impossíveis de disfarçar. O envelhecimento depende naturalmente do passar do tempo, mas o ritmo desse processo pode ser determinado por cada um.

Cacilda Velasco

Sumário

Apresentação	5
Orientações a seguir	6
Treinamento de força	7
Exercícios de força	8
Treinamento de resistência	10
Exercícios de resistência	11
Treinamento de flexibilidade	13
Exercícios de flexibilidade	14
Treinamento de equilíbrio	16
Exercícios de equilíbrio	17
Treinamento aeróbio	19
Caminhada	20
Dança	21
Benefícios gerais da prática de exercícios em idosos ---	22
Conclusão	23

Apresentação

A população idosa vem crescendo constantemente com o passar dos anos, porém para assegurar esse envelhecimento de forma saudável e ativa, é necessário a adoção de algumas medidas, já que o processo do envelhecimento causa danos no corpo humano, apresentando mudanças anatômicas e funcionais que acabam afetando a qualidade de vida desses indivíduos.

Entre esses danos, há alterações neuromusculares, ocasionando a perda de força e massa muscular, estando estas também interligadas ao baixo índice de atividade física. Como possíveis consequências, há diminuição do metabolismo, problemas nas articulações, diminuição na flexibilidade e equilíbrio, como também o surgimento de variadas patologias que interferem na qualidade de vida dos idosos.

A prática regular de exercícios físicos, oferece importantes benefícios para as pessoas idosas, visando estes essencialmente o desenvolvimento de capacidades físicas para um melhor desempenho e independência durante as práticas realizadas no dia a dia (caminhar, subir e descer escadas, lavar roupa), mantendo portanto o idoso ativo. O treinamento físico traz inúmeras vantagens, amenizando declínios funcionais como força, equilíbrio e flexibilidade, garantindo portanto fortalecimento de músculos e ossos, melhoria do sistema cardiovascular e respiratório, estimulação da memória, coordenação motora, como também prevenção e tratamento de várias patologias, garantindo assim mais saúde e vida. Estes exercícios devem variar entre aeróbios e de musculação, com duração entre 30 a 50 min por treino e no mínimo 3 vezes na semana, para que haja resultados satisfatórios. Sendo assim, estes devem consistir na proporção de aptidão física, ajudando na efetiva função do indivíduo na sociedade tanto em benefícios físicos como também sociais e psicológicos que induzem a autoestima e socialização. (ALLEN DORF, 2016).

O objetivo dessa cartilha é apresentar a variação de atividades e treinamentos físicos direcionados para pessoas idosas, com orientações para a qualidade de vida dos que envelhecem. Assim, esta contém a importância e benefícios do treinamento das capacidades físicas para o público idoso (força, resistência, flexibilidade, equilíbrio e aeróbios), sendo nela incluída diversos exercícios físicos com possíveis adaptações que permitem serem praticados em casa ou em qualquer espaço.

Orientações a seguir:

Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física é importante e necessário procurar um médico.

Caso apresente patologias, as atividades físicas propostas devem ser especialmente planejadas e acompanhadas por um profissional de educação física com realização de anamnese e teste de par-Q, para assim garantir a segurança e benefícios da prática.

Na realização dos exercícios a seguir, opte inicialmente sempre pelo aquecimento para evitar possíveis lesões, podendo ser feita uma pequena caminhada de 10 min.

Se durante a realização dos exercícios sentir algum desconforto ou exaustão, pare de realizá-lo.

Respeite seus limites, cada pessoa possui suas individualidades.

Mantenha sempre a postura correta para evitar possíveis dores ou lesões.

Faça o uso adequado e confortável de roupas e um tênis que absorva impactos



Treinamento de força

O treinamento de força é denominado como uma capacidade de superar uma resistência, podendo ser utilizado pesos a exemplo da musculação, ou até mesmo o peso do próprio corpo, intercedendo pequenos ou grandes grupos musculares durante o tempo praticado, sendo estes planejados a partir de um conjunto de séries, repetições e cargas. (LIMA, 2019).

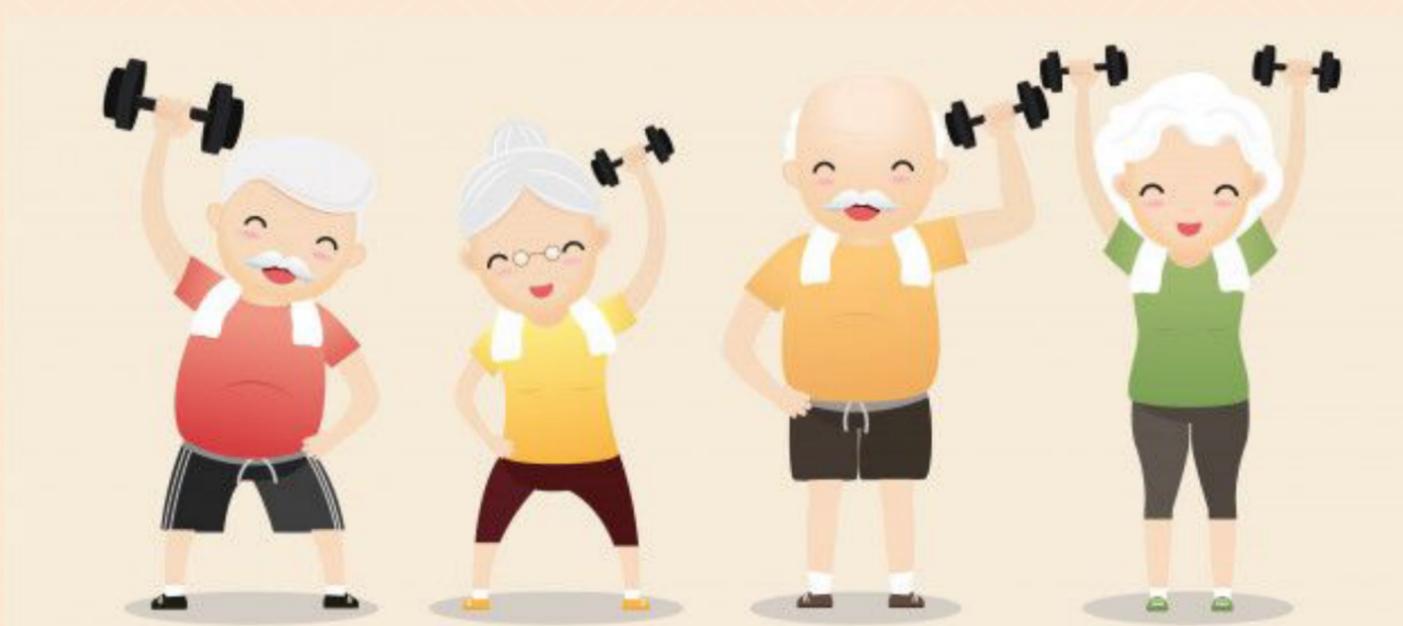


Imagem disponível em < <https://www.pinterest.cl/pin/639159372109693436/> > acessada em 29 de maio de 2021.

Ele proporciona inúmeros benefícios para as pessoas idosas, promovendo melhora na capacidade funcional e motora. Sendo assim, é considerado um importante mecanismo para melhor qualidade de vida, proporcionando maior nível de aptidão física e desempenho nas atividades diárias, pois atua como elemento para trabalhar a musculatura corporal, preservando as perdas gradativas de força e massa muscular, visando a massa magra corporal e hipertrofia, concedendo assim autonomia funcional dos idosos. Além disso, há melhora na flexibilidade e equilíbrio, diminuindo possíveis quedas, como também a frequência cardíaca e pressão arterial. (LEAL, 2020).

Recomendações: recomenda-se uma frequência de 2 a 3 vezes na semana, com 1 a 4 séries cada exercício, tendo cada uma 8 a 15 repetições com cargas entre 50 a 85%, respeitando sempre as individualidades da pessoa. (LOPES ET AL, 2015).

Exercícios de força

Extensão do joelho



Sente-se em uma cadeira. Em seguida, sequencialmente levante uma das pernas lentamente realizando 10 repetições de flexão do joelho. Após as 10 repetições em uma perna, alterne para outra perna

Objeto auxiliar: Cadeira.

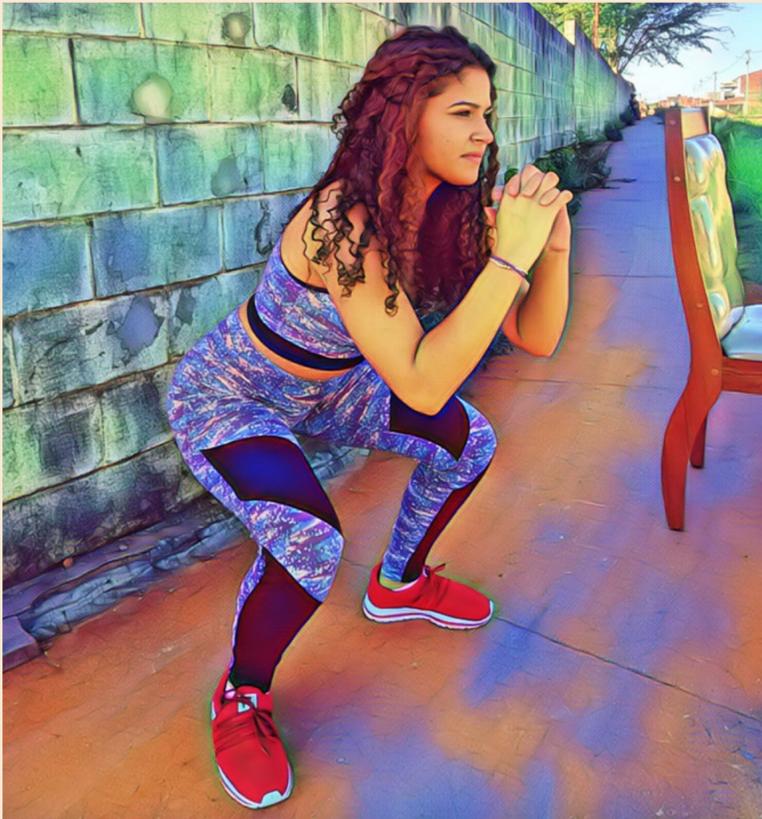
Flexão do joelho



Em pé, com mãos apoiadas na parte superior da cadeira, flexione (dobre) o joelho em direção a parte posterior da coxa, repetindo o movimento em 10 repetições. Após as 10 repetições em uma perna, alterne para a outra.

Objeto auxiliar: Cadeira.

Agachamento



Inicialmente deve-se ficar em pé, afastando os pés na largura dos ombros. Em seguida realiza-se a flexão do quadril para baixo, mantendo sempre a coluna alinhada. Para a subida, as pernas devem se estender novamente, acontecendo uma extensão de quadril, voltando então a posição inicial.

Flexão plantar



Em pé, com mãos apoiadas na parte superior da cadeira e pés afastados, realize o movimento de elevação dos calcanhares, logo retornando a posição inicial, sendo executadas 10 repetições.

Objeto auxiliar: Cadeira.

Treinamento de resistência

O treinamento resistido torna-se essencial para manter a estabilidade adequada dos níveis motores, atuando como elemento preventivo e conservador de perdas gradativas de força e massa muscular, concedendo autonomia funcional dos idosos. É denominado como uma capacidade de superar uma resistência de forma voluntária máxima, podendo ser utilizado pesos na qual envolvem fases concêntricas (encurtamento das fibras musculares), excêntricas (alongamento das fibras) e isométricas (contração estática). Sendo assim, o foco é especificamente para melhora do condicionamento físico e capacidades funcionais, bem como o ganho de força, coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio para promoção de saúde e qualidade de vida dos idosos. Ele relaciona-se com a manipulação de vários fatores, destacando o número de repetições, intensidade, séries, frequência e sobrecarga. (GARCIA ET AL, 2020)

Além disso, também proporciona melhoria e controle da pressão arterial, peso corporal, colesterol, circulação sanguínea, como também doenças cardiorrespiratórias, diabetes e osteoporose, já que fortalece ossos e articulações, mantendo-as firmes através dos exercícios resistidos e de força com cargas adequadas, evitando assim o risco de possíveis quedas e lesões já que há uma maior velocidade e estabilidade na marcha. (GARCIA ET AL, 2020).



Imagem disponível em < <https://www.pinterest.cl/pin/639159372109693436/>> acessada em 29 de maio de 2021.



Imagem disponível em < <https://www.pinterest.cl/pin/639159372109693436/>> acessada em 29 de maio de 2021.

Recomendações: recomenda-se uma frequência de 3 vezes semanais, com 1 a 3 series, com descanso entre elas de 1 a 2 min, sendo as repetições de 10 a 12 vezes, respeitando sempre os limites e individualidades do corpo de cada idoso. (GARCIA ET AL, 2020)

Exercícios de resistência

Rosca direta



Inicialmente deve-se ficar de pé, com os pés afastados na largura do ombros e joelhos pouco flexionados. Segure as garrafas com os cotovelos esticados, e logo depois movimente as articulações do cotovelo (flexionando), levando as garrafas em direção e altura dos ombros. Toda esta manobra deve ser repetida de acordo com o número de repetições propostas.

Objeto auxiliar: garrafas pets com água.

Remada sentada



Inicialmente sentado em um banco ou tapete, envolva uma ponta do elástico ao pé, e com os braços estendidos, puxe a outra ponta do elástico em direção do peito. Logo estenda os braços até voltar para a posição inicial, repetindo todo o movimento de acordo com os números de repetições propostas.

Objeto auxiliar: tapete e elástico.

Elevação lateral



Deite-se de lado com o braço estendido à frente. As pernas devem ficar retas e os pés flexionados em direção ao corpo. A perna de cima deve ser levantada na altura do quadril lentamente, e em seguida abaixá-la voltando a posição inicial. Após as repetições propostas vire-se para o outro lado, elevando a outra perna.

Objeto auxiliar: tapete.

Treinamento de flexibilidade

O treinamento de flexibilidade pode ser denominada como a capacidade de se obter maior amplitude durante a realização dos movimentos, sendo determinado e considerado a partir de fatores extrínsecos como individualidade biológica, idade, somatótipo, condicionamento físico e a hora do dia, e fatores intrínsecos como estrutura óssea, tecidos moles e tonicidade muscular. (ROSA, 2012).

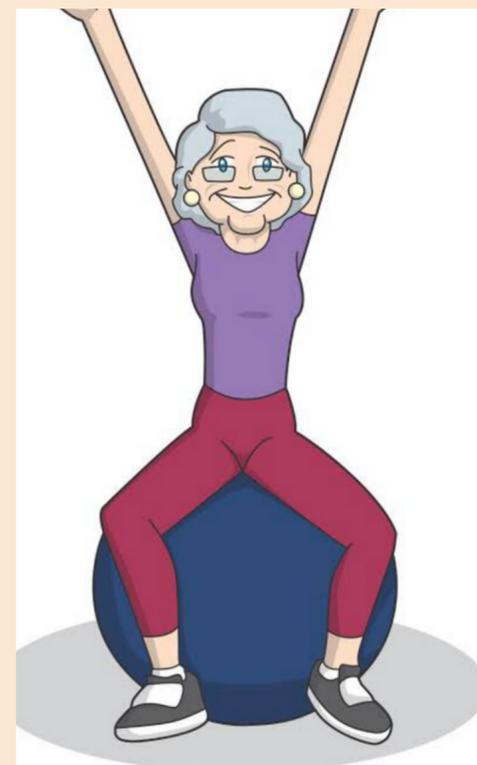


Imagem disponível em https://images.app.goo.gl/r1w3kF6cMDRaT1Q6 acessada em 02 de junho de 2021.

Com o envelhecimento há uma diminuição da amplitude do movimento, aumentando conseqüentemente a rigidez muscular causada pelo decréscimo progressivo na perda da flexibilidade corporal, tanto em mobilidade articular, como elasticidade muscular, ocasionando possíveis restrições físicas. Sendo praticado regularmente, o treinamento de flexibilidade irá adiar a perda e proporcionar a manutenção musculoesquelética, evitando problemas musculares, articulares e tendinosos, aumentando as capacidades físicas e funcionais, além de abrandar os riscos de possíveis quedas e lesões aos idosos. O alongamento ressalta-se como um meio de manutenção dos níveis de flexibilidade, ajudando a obter o mínimo de restrições físicas possíveis durante o movimento. (ROSA, 2012).

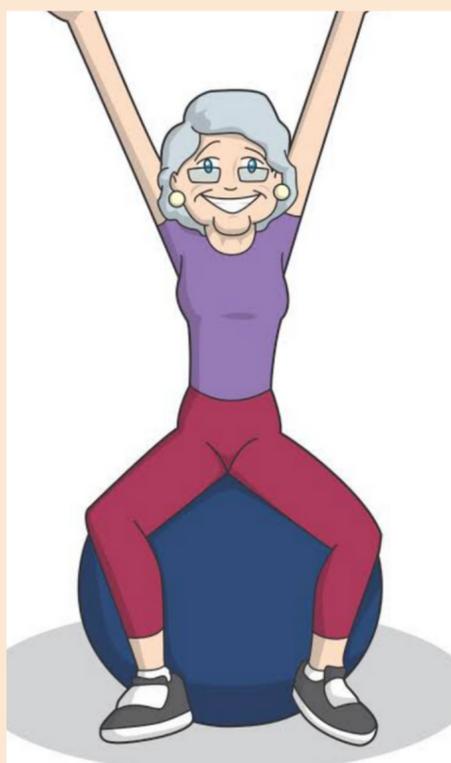


Imagem disponível em https://images.app.goo.gl/r1w3kF6cMDRaT1Q6 acessada em 02 de junho de 2021.

Recomendações: recomenda-se uma frequência de 3 vezes semanas, com variação de 2 a 3 séries de 20 segundos em cada lado dos membros, seja inferior ou superior, havendo entre cada série um descanso de 15 segundos. Respeite sempre os limites e individualidade de cada idoso. (ROSA, 2012) .

Exercícios de flexibilidade

Flexão do quadril e joelho



Deitada de costas no chão, deve-se elevar uma das pernas (direita), segurando-a abaixo do joelho com as duas mãos e puxando em direção ao peito. A posição deve ser mantida durante 20 segundos, e em seguida fazer a mesma manobra do exercício com a outra perna (esquerda).

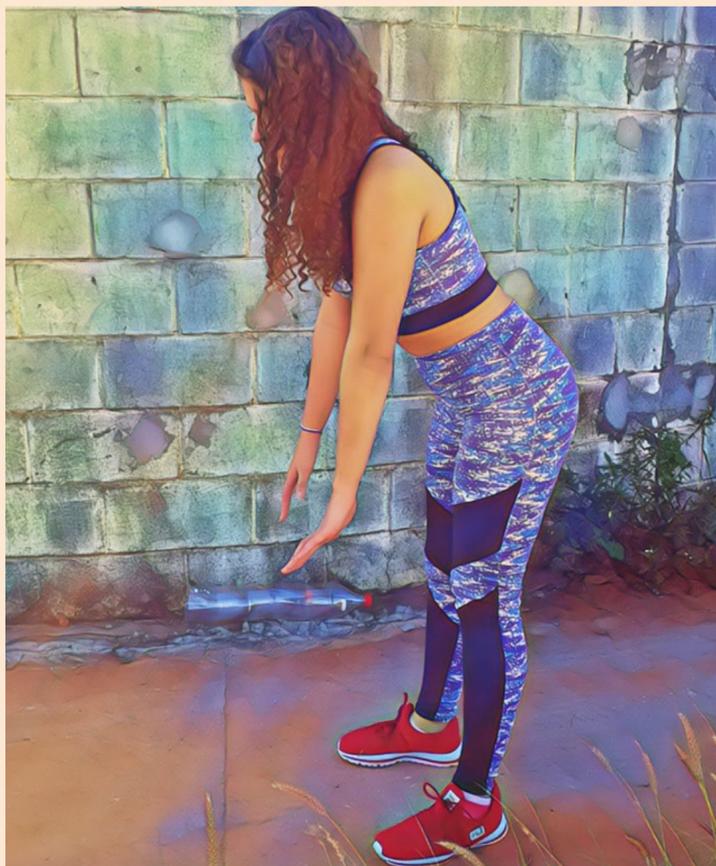
Objeto auxiliar: Tapete.

Alongamento de ombro puxado para trás



Inicialmente puxa-se um dos braços (esquerdo) por trás da cabeça, apoiando a mão nas costas. Segura-se o cotovelo com a outra mão livre, sustentando o movimento por 20 segundos. Em seguida, volte à posição inicial e faça da mesma manobra no outro braço (direito).

Alongamento mão no chão



De pé com as pernas esticadas, dobre o quadril e incline o corpo para à sua frente. Estenda os braços sem forçar a coluna para tentar tocar com os dedos das mãos os pés, segurando o movimento por 20 segundos. Neste movimento, é necessário manter a coluna reta, sem curvar.

Alongamento de ombro puxado para frente



Eleve um braço (esquerdo) para frente, mantendo-o na altura do ombro. Após isso, use a mão direita para puxar o braço esquerdo, trazendo-o em direção do peito, mantendo o movimento por 20 segundos. Efetue o mesmo exercício com o outro braço (direito).

Treinamento de equilíbrio

O equilíbrio é a sustentabilidade de uma postura estável sem oscilações, mantendo o corpo em controle tanto no meio estático com posição imóvel, como dinâmica com o movimento. Esse treinamento é de extrema importância para os idosos pois associa-se ao controle postural, ocasionando juntamente com os exercícios resistido e de força uma maior velocidade e equilíbrio na marcha, evitando portanto possíveis quedas. Sendo assim, um bom equilíbrio torna-se fundamental para movimentação e realizações de atividades diárias. (GUSMÃO e REIS, 2017).

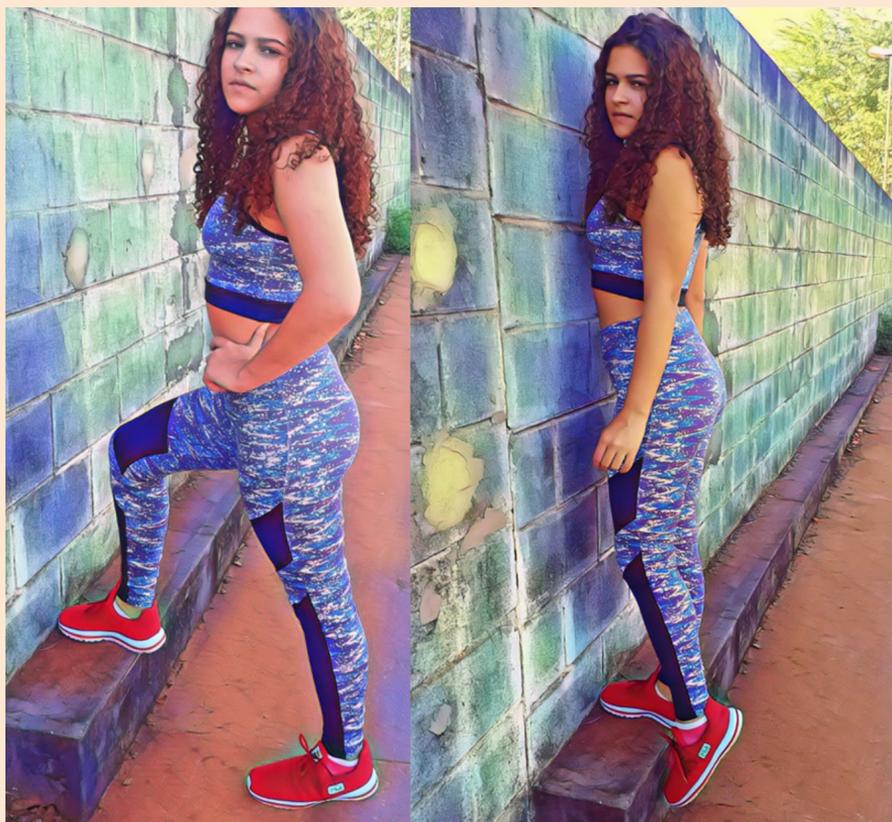
É necessário dar ênfase em exercícios que desafiem o idoso a realizar movimentos que apresentam instabilidade, buscando estes estimular o equilíbrio e a coordenação para melhor atender as necessidades da reestruturação postural. Dentre esses exercícios, há destaque para os proprioceptivos, com treino de marcha em diferentes solos e posições, como também os circuitos com obstáculos, adaptando o corpo ao equilíbrio a partir dos estímulos impostos. O treinamento sensório-motor também irá visar a melhor execução e qualidade dos movimentos, mantendo estabilidade articular, força muscular, agilidade, equilíbrio e coordenação motora. (GUSMÃO e REIS, 2017).

Recomendações: recomenda-se uma frequência de duas a três vezes por semana com uma duração de 20 minutos para cada sessão. (NASCIMENTO, 2012).



Exercícios de equilíbrio

Sobe e desce do degrau



Em um degrau, com a perna (esquerda) realize normalmente o movimento de subir e descer. Após uma perna, faça a mesma manobra com a outra (direita), realizando em cada uma delas 2 sessões com 10 repetições em cada.

Objeto auxiliar: Degrau.

Obstáculos com cone



Com os cones organizados em fileira, tendo um determinado espaço entre um e outro, anda-se em movimento de Zig Zag, realizando 3 voltas totais entre os cones.

Objeto auxiliar: garrafa Pet.

Marcha lateral



Com dois cones, mantendo certa distância um do outro, o indivíduo deve se posicionar em um deles e caminhar de lado até alcançar o outro cone, retornando novamente caminhando de lado. O exercício é dividido em 3 séries de 10 a 15 repetições.

Objeto auxiliar: Garrafa Pet.

Sentar e levantar com a bola



Sente-se em uma cadeira, mantendo os pés, joelhos e os quadris alinhados. Coloque uma bola entre as pernas e mantenha as mãos atrás da cabeça, realizando em seguida o movimento de levantar e sentar, com intuito de não permitir que a bola caia, sendo este exercício dividido em 3 séries de 10 a 15 repetições.

Objeto auxiliar: Cadeira e bola.

Treinamento aeróbico

Os exercícios aeróbicos além de serem indicados para todas as idades, tornam-se uma boa prescrição para o grupo idoso, sendo eles de média a longa duração, com baixa intensidade, utilizando oxigênio para produção de energia durante a realização da prática. (DIAS, 2016).

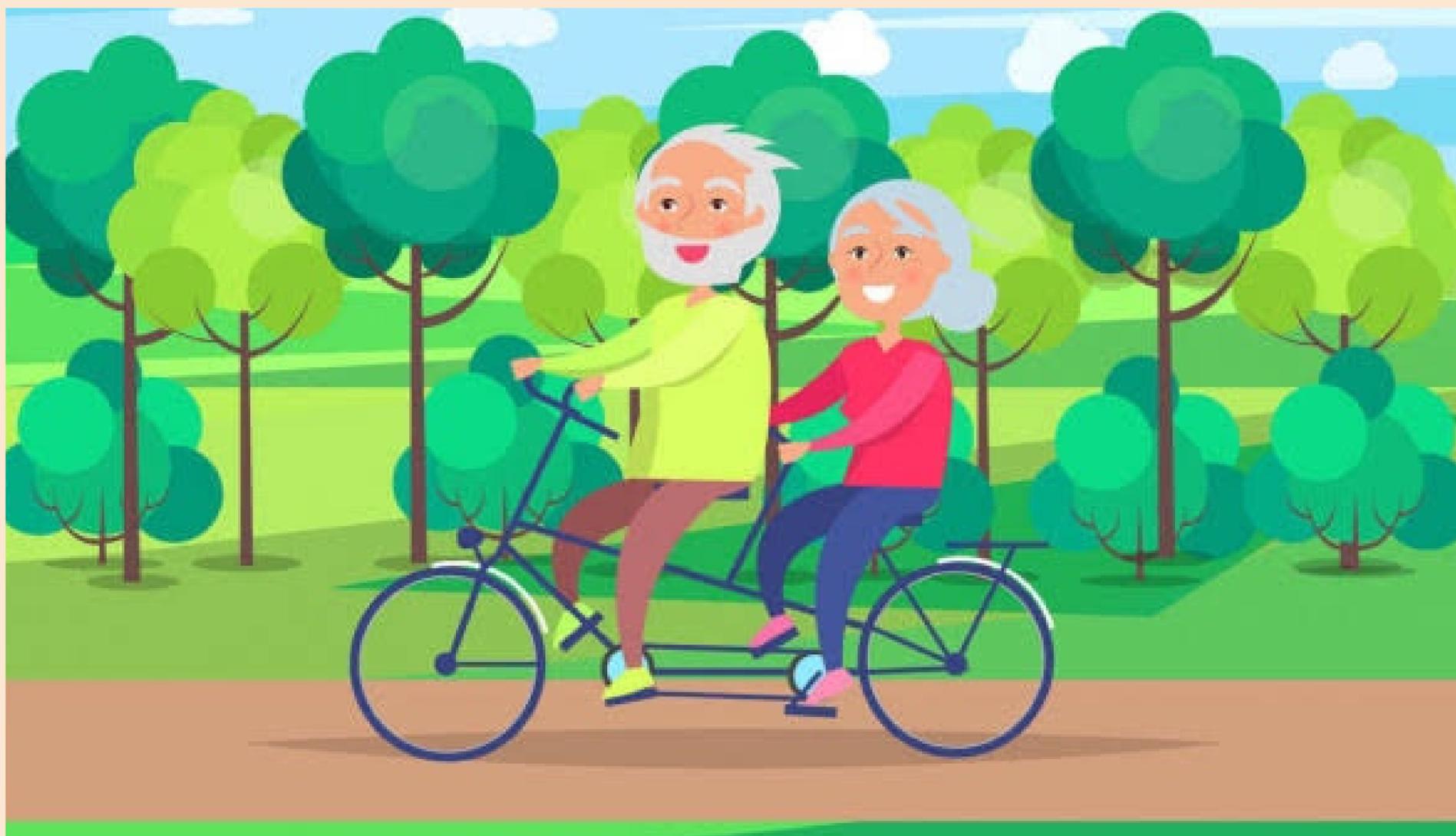


Imagem disponível em https://br.depositphotos.com/198402768/stock-illustration-happy-mature-couple-riding-together.html acessada em 02 de junho de 2021.

A realização desses exercícios promovem baixo impacto nas articulações, tendo em sua prática o aumento do fluxo sanguíneo, sendo essencial para as capacidades cardiovasculares e cardiorrespiratórias, pois com treinamento contínuo gera adaptações positivas em relação a estas, aumentando progressivamente o VO₂ max do indivíduo, influenciando portanto na qualidade de vida, aptidão física e saúde, aumentando a massa magra e níveis do HDL, reduzindo também as taxas do LDL. (OLIVEIRA, 2012).

Recomendações: Opcional, podem ser realizadas todos os dias.

Caminhada

A caminhada é uma das atividades aeróbias mais praticadas e acessível a todos, sendo de baixo impacto com movimentos simples de serem executados. É um exercício popular do qual não necessita de locais específicos para sua realização, podendo ser feita em praças, ginásios e campos. Sendo praticada regularmente com intensidade moderada, a caminhada proporciona saúde e bem-estar dos indivíduos, inclusive para os idosos, principalmente naqueles que apresentam doenças cardíacas e metabólicas, melhorando a qualidade de vida. (DIAS, 2016).



Imagem disponível em <https://br.freepik.com/vetores-premium/casal-de-idosos-em-forma-feliz-se-exercitando-no-parque_10807578.htm> acessada em 29 de maio de 2021.

Dentre os benefícios que a caminhada pode propor para os idosos, pôde-se citar a melhora na circulação sanguínea, eficácia no coração e respiração, reduz gordura corporal, colesterol, triglicérides, além de fortalecimento de ossos, músculos e ligamentos, promovendo então bem-estar geral, inclusive na capacidade mental. (DIAS, 2016).

A dança para as pessoas idosas é uma ótima opção como atividade física, contribuindo para o desenvolvimento das capacidades motoras individuais, garantindo independência funcional do indivíduo. Dentre os benefícios que esta atividade trás no processo do envelhecimento, há melhora na circulação, elasticidade muscular, equilíbrio, fortalecimentos dos ossos, melhoria a postura, coordenação motora e flexibilidade, como também controle e desempenho dos movimentos. (SOUZA e MATZNER, 2013).



Imagem disponível em <https://br.freepik.com/vetores-premium/casal-de-idosos-dancando-personagens-idosos_10383364.htm> acessada em 29 de maio de 2021.

Além do avanço e evolução nas questões físicas, a dança está aliada a interação social, elevando a disposição mental, fazendo com que o idoso crie novos vínculos, amizades e interaja com outras pessoas, facilitando o convívio na coletividade. Sendo assim ela combate ao estresse e depressão, desenvolvendo a autoconfiança, resultando em melhores relações sociais, sendo então um meio de ocupação de tempo livre, podendo através dela resgatar sensações e sentimentos, promovendo diversão, felicidade e sensações prazerosas. (SOUZA e MATZNER, 2013).

Benefícios gerais da prática de exercícios para pessoas idosas

Fortalace o sistema imune.

Previne e trata doenças como osteoporose e diabetes.

Melhora o condicionamento e força muscular.

Fortalece os ossos.

Ajuda no sistema Cardiovascular e Cardiorrespiratório.

Ajuda a caminhar melhor.

Melhora coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio.

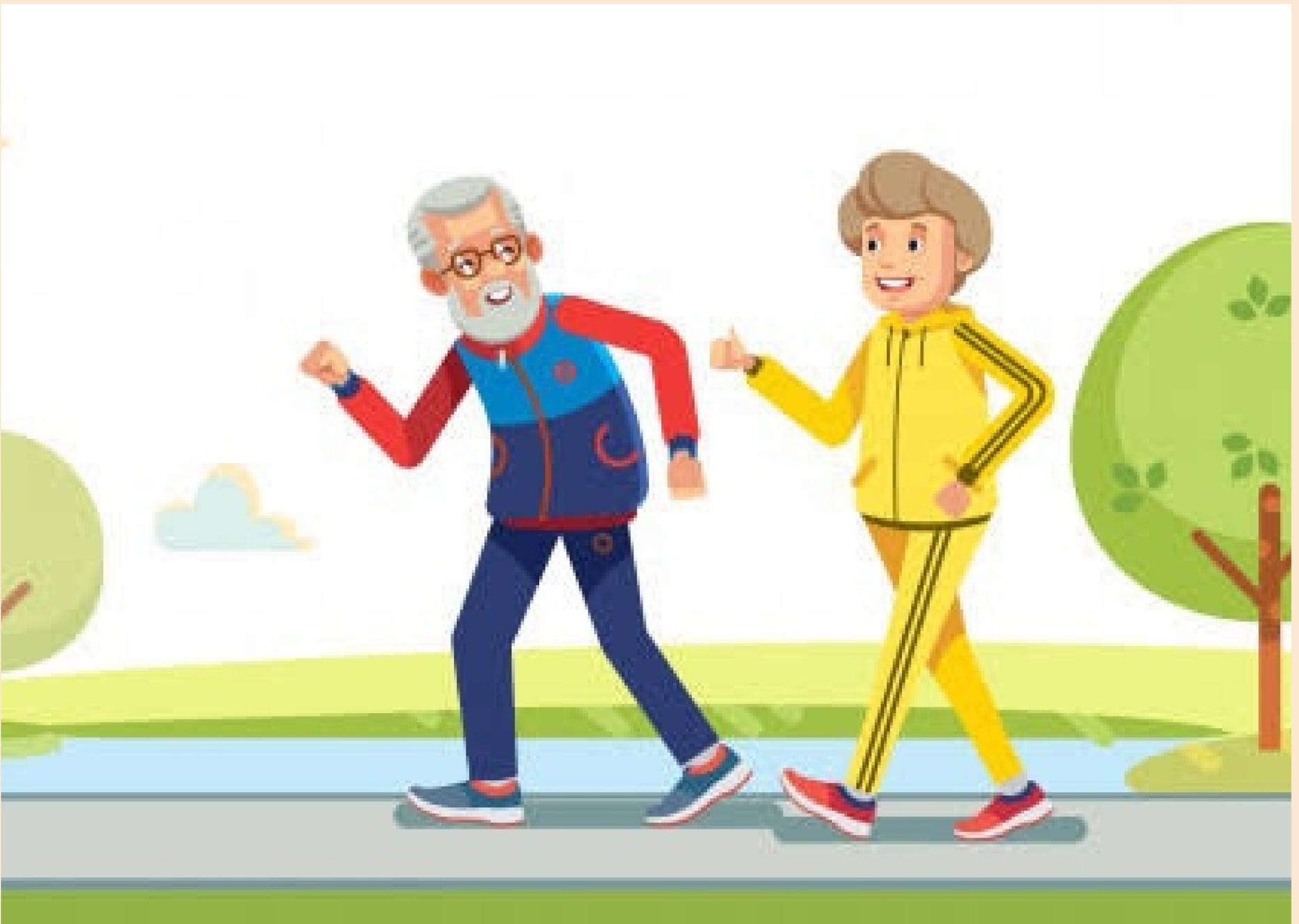
Combate depressão. Promove sensação de bem-estar.



Conclusão

Sabe-se que a idade chega e com ela vários problemas, da qual muitos podem ser tratados ou evitados com o auxílio constante da prática de exercícios, proporcionando inúmeros benefícios e qualidade de vida para os idosos. Vale ressaltar alguns pontos que podem ser melhorados ou resolvidos com o auxílio da realização das práticas, aprimorando significativamente as capacidades funcionas, equilíbrio, desenvolvimento motor, manutenção cardiorrespiratória e cardiovascular, bem como a solução das patologias de forma divertida e sem a necessidade de tratamento farmacológicos, resultando consequentemente em autonomia na vida diária dos idosos.

Diante dos fatos expostos, esses exercícios além de serem de grande importância para as pessoas idosas, proporcionando melhor aptidão física e qualidade de vida, precisam ser prescritos e acompanhados por profissionais de educação física, para que sejam realizados da forma correta, evitando possíveis lesões e acidentes, para assim garantir sua eficácia.



Referências

ALLENDORF, D B; SCHOPF, P P; GONÇALVES, B C; CLOSS, V E; GOTTLIEB, M G V. Idosos praticantes de treinamento resistido apresentam melhor mobilidade do que idosos fisicamente ativos não praticantes. R. bras. Ci e Mov2016;24(1): 134-144.

DIAS, Luiz Fernando. Benefícios do exercício físico na terceira idade. 2016.

DE SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. 2013.

LEAL, Samir Furtado Dantas. Efeito do treinamento de força na terceira idade. Fortaleza: Unifametro formar para transformar, 2020.

LIMA, Gabriel Costa; OLÍMPIO, Aureline Da Costa Sobrinho. Treinamento de Força Para Terceira Idade: Revisão Sistemática. Brasília-DF, 2019.

GARCIA, Lucas Xavier. PADRO, Devanir Silva Vieira. CAPUTO, Lucelia Rita Gaudino. GOMES, Thaynara Faria. COSTA, Thiago Alvares. Benefícios do treinamento resistido para idosos. Revista científica online ISSN, v12, n2, 2020.

GUSMÃO, Mayra Ferraz Santos; DOS REIS, Luciana Araújo. Efeitos do treinamento sensório-motor no equilíbrio de idosos: revisão sistemática. Revista de Saúde Coletiva da UEFS, v. 7, n. 1, p. 64-70, 2017.

NASCIMENTO, Lilian Cristina Gomes; PATRIZZI, Lesleijorge; OLIVEIRA, Carla Cristina Esteves Silva. Efeitos de quatro semanas de treinamento proprioceptivo no equilíbrio postural de idosos. Fisioter. Mov., Curitiba, v. 25, n.2, p. 325-331, abr./jun. 2012.

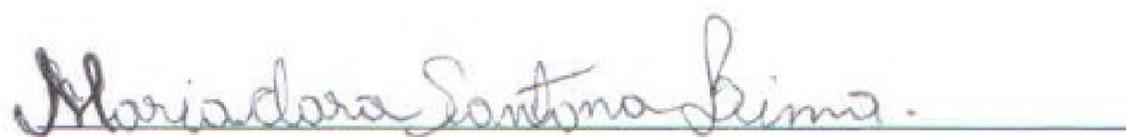
OLIVEIRA, Samuel Braga Maciel de. Efeitos do treinamento aeróbico antes e depois do treinamento de força sobre a força dos membros inferiores. Universidade Federal de Minas Gerais: Belo Horizonte, 2012.

ROSA, Ana Lígia. A flexibilidade em indivíduos idosos. Vol7. N15. Janeiro- junho, 2012.

VELASCO, C. G. Aprendendo a envelhecer: à luz da psicomotricidade. Phorte. 2006.

Eu Maria Clara Santana Lima autorizo o uso da minha imagem nesse material por livre e espontânea vontade.

Declaro que estou ciente das imagens utilizadas nesse documento registradas em Adustina-BA, dia 23 de maio de 2021.

A handwritten signature in black ink, reading "Maria Clara Santana Lima", written over a horizontal line.

Maria Clara Santana Lima