

Grupo de Trabalho Temático (GTT) de Aspectos biodinâmicos do exercício e atividade física - Relato de Experiência

**OFICINA SAÚDE DO IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE EXERCÍCIOS DE FORÇA PARA A TERCEIRA IDADE**

*Eduarda Pereira Damiano<sup>1</sup>*

*Fernanda Nascimento de Oliveira*

*João Victor Rosa de Freitas*

*Daniela de Jesus Costa*

*Douglas de Assis Teles Santos*

*Rafaela Gomes dos Santos*

O envelhecimento é um processo que ocorre de forma progressiva, em função de alterações senescentes do organismo (SILVA, 2015). Benedetti et al., (2007) concebe a atividade física, como uma forma de causar mudanças nos hábitos de vida dos idosos, tornando-os mais aptos a realizar as tarefas da vida diária. Estudos têm demonstrado a eficiência da prática de atividade física na prevenção de doenças e risco de morte, desde que praticados 150 min/sem. (OMS, 2011; SANTOS et al., 2015). Neste sentido, o treinamento de força muscular tem sido muito indicado para idosos, como uma maneira eficaz de proporcionar benefícios tanto físicos, como sociais e psicológicos (SILVA, 2014). Sendo assim, é de suma importância trabalhar tais exercícios com o grupo da terceira idade, pois, nos seus diversos aspectos, pode evitar inúmeros danos e contribuir na promoção da saúde e autonomia dos indivíduos. Portanto, o objetivo do trabalho é relatar a execução de aulas teórico-práticas com o tema “treinamento de força” aplicadas à um público de 25 idosos integrantes da “Oficina Saúde do Idoso” da Universidade aberta à Terceira Idade – UATI realizado pela Universidade Estadual da Bahia de Teixeira de Freitas-BA. A princípio, foi estruturado um planejamento de aula

---

<sup>1</sup> Contatos dos autores: [edu17081998@gmail.com](mailto:edu17081998@gmail.com); [fernandaoliveiraedfis@gmail.com](mailto:fernandaoliveiraedfis@gmail.com);  
[jvrdfreitas@hotmail.com](mailto:jvrdfreitas@hotmail.com); [danielacosta.2803@hotmail.com](mailto:danielacosta.2803@hotmail.com); [datsantos@uneb.br](mailto:datsantos@uneb.br);  
[rafagomes.edf@gmail.com](mailto:rafagomes.edf@gmail.com).

com prazo de 5 semanas contendo exercícios para resistência muscular que trabalhassem a musculatura dos membros superiores e inferiores durante todas as aulas. Para tanto, foi solicitado inicialmente que os idosos apresentassem o atestado médico a fim de analisar a possibilidade de participar ou não das atividades. Os treinamentos foram organizados de forma gradativa, na qual, as três primeiras semanas eram realizados com carga média (1 a 2 Kg) e repetição média (3 séries e 10 repetições), por conseguinte, as duas últimas semanas foi concluída com carga média (1 a 2 Kg) e maiores repetições (3 séries e 15 repetições). Dentre os exercícios trabalhados, destacam-se: supino reto, desenvolvimento frontal, remada em pé, abdominal, agachamento, stiff e elevação das panturrilhas. Para a realização das atividades supracitadas, as aulas aconteceram semanalmente, em um período de duas horas, cujo os 40 minutos iniciais eram destinados a teorização da temática, na qual era abordado a necessidade e benefícios dos exercícios, bem como a importância de leva-los para o seu cotidiano, através de instruções de como adaptar o seu próprio material. Quanto aos demais minutos (80) foram utilizados para a execução da aula. Durante o tempo de aplicação das aulas, muitos objetivos foram alcançados, como a oportunidade de os idosos compreenderem a relevância da força muscular na promoção da saúde; foi perceptível o envolvimento e satisfação dos indivíduos ao realizarem os exercícios, mesmo diante das limitações encontrada, como a falta de coordenação motora ou equilíbrio. Além disso, muitos idosos não conseguiam manter a frequência nas aulas por conta das circunstâncias que surgiam. Guimarães et al., (2008) relata que, mesmo diante dos benefícios da atividade física, uma grande parcela da população idosa ainda se exercita em níveis inferiores que o necessário para atingir resultados satisfatórios para a saúde. Dessa maneira, nota-se, que apesar de muitos idosos iniciarem alguma atividade, nem sempre permanecem, e por isso não atingem resultados esperados. O planejamento proporcionou significativos benefícios para os idosos, pois possibilitou melhoria não somente aos aspectos fisiológicos, mas também se estendeu aos psicológicos, através de novas experiências obtidas e a socialização entre os participantes. Para os monitores, a experiência foi de grande relevância uma vez que tiveram a chance de ministrar uma aula teórico-prática, e presenciar as principais dificuldades ao lecionar. Soma-se a isso,

o intercâmbio de conhecimentos com pessoas de diferentes faixas etárias e bagagens culturais, o que contribui diretamente com a formação acadêmica dos mesmos.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Força Muscular; Saúde.

## REFERÊNCIAS

BENEDETTI, T. R. B. GONÇALVES, L. H. T.; MOTA J. A. P. S. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto & Contexto Enfermagem**. v. 16, n.3, p. 387-98, 2007.

GUIMARÃES et al. Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa saúde da família. **Fitness Performance Jornal**, Rio de Janeiro, v.7, n.1, dez. 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS), **Global Recommendations on Physical Activity for Health 18–64 years old**, 2011.

SANTOS, R. G.; MEDEIROS, J. C.; SCHMITT, B. D.; MENEGUCI, J.; SANTOS, D. A. T.; DAMIÃO, D.; TRIBESS, S.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S. Comportamento Sedentário em Idosos: Uma Revisão Sistemática. **Revista Motricidade**. v. 11, n. 3. p. 171-186, 2015.

SILVA, A. A. N. **Barreiras e benefícios encontrados pelos idosos na prática de atividades físicas em Buritis MG**. 2014, 46 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) Universidade de Brasília, 2014.