



## **OS EFEITOS DO DESTREINO NAS CAPACIDADES FÍSICAS EM IDOSOS.**

Denise Dias da Silva

Graduando do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física

Universidade do Estado do Pará

GTT 1 - Atividade Física e Saúde

Este trabalho tem como objetivo verificar os efeitos da interrupção de um programa de exercícios com pesos livres sobre as capacidades físicas; especificamente a flexibilidade, força de membros superiores e inferiores e resistência; em idosos de 60 a 80 anos que participam do projeto “Saúde e qualidade de Vida” do Laboratório de exercício resistido LERES. Pontua-se a relevância do estudo sobre as variáveis físicas que são beneficiadas com o exercício resistido e os efeitos que ocorrem com as mesmas no momento em que há a interrupção do treinamento. Possibilitando assim o conhecimento e expansão de temas que discorrem sobre esse determinado âmbito da Educação Física. O estudo apresentará enfoque empírico-analítico; será de caráter quantitativo; estudo de campo; com coleta prospectiva dos dados, a qual será realizada em dezembro de 2010 e fevereiro de 2011; explicativo, uma vez que procura analisar os efeitos da interrupção de um programa de exercícios com pesos livres sobre as capacidades físicas em idosos de 60 a 80 anos que participam do projeto já mencionado. O grupo analisado será constituído de 30 idosos, estes serão submetidos a testes físicos que ocorrerão ao final do programa de treinamento com pesos que terá duração de 4 meses, quinze dias após o primeiro teste e quarenta e cinco dias após o segundo teste, este último será o retorno deles do recesso. Com os dados coletados será possível fazer as análises necessárias para a conclusão do trabalho. O crescimento da população de idosos é um fenômeno mundial. Em virtude disso o idoso ocupa, cada vez mais, um papel de destaque na sociedade (IBGE, 2002). Dessa forma, é importante investigar estratégias para a melhoria da qualidade de vida nesse novo contexto populacional. Atualmente, os profissionais da área da saúde destacam a relevância da atividade física como um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento (MATSUDO, 2001). Assim, o fenômeno do envelhecimento é marcado por um processo de prejuízos da funcionalidade, causada por importante queda de desempenho, capacidades e aptidões físicas (SANTANA, 2009). Estas são afetadas significativamente ao longo do envelhecimento, não permitindo e/ou dificultando o geronte a realizar suas atividades cotidianas (HOFFMAN, 2002; ALVES et al. 2004; MATSUDO et al., 2000; REBELATTO et al., 2006). No intuito de evitar essas perdas, alguns idosos procuram realizar exercícios físicos, e uma das modalidades mais indicada hoje em dia é o exercício resistido. O treinamento com pesos adequados permite ao corpo melhoras e aperfeiçoamentos nas capacidades físicas (SANTARÉM, 1997). No entanto tais modificações induzidas pelas atividades físicas regulares podem ser reduzidas ou retornam à situação anterior ao treinamento quando o programa de exercício é interrompido, sendo que este fenômeno é

chamado de destreino (KRAEMER,1997 apud MATSUDO et al, 2001). A mesma gera perdas de adaptações fisiológicas, ou seja, com o destreino, o organismo se adapta as novas demandas metabólicas e estruturais, gerando a perda parcial ou completa das adaptações induzidas pelo treinamento (MUJIKÁ, 2000 apud LIMA, CARNEIRO, 2009).

**Palavras-chaves: Idosos, capacidades físicas, destreino.**

#### REFERÊNCIAS:

ALVES, Roseane V.; MOTA, Jorge; COSTA, Manoel C.; ALVES, João G. B. **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência na hidrogenástica.** Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 10, Nº 1 – Jan/Fev, 2004.

ÂNGELO, M. **O contexto familiar.** In: Duarte YAO, Diogo MID.**Atendimento domiciliar: um enfoque gerontológico.** São Paulo:Atheneu; 2000.

BOMPA, T. O. **A Periodização no Treinamento Esportivo.** São Paulo: Ed. Manole, 2001.

CÂMARA, Lucas; SANTAREM, José; JACOB, Wilson. **Atualização de conhecimentos sobre a prática de exercícios resistidos por indivíduos idosos.**São Paulo, 2008.

CARVALHO, Joana; OLIVEIRA, Jose; MAGALHÃES, Jose; ASCENSÃO, Antonio; MOTA, Jorge;SOARES, José. **Efeito de um programa de treino em idosos: comparação da avaliação isocinética e isotônica.** São Paulo, 2003.

CORREDOR, Núbia do Carmo. **Efeito de um programa de condicionamento físico sobre a flexibilidade de idosos.** Bauru, 2006.

COYLE, E.F. **Destreinamento e Retenção das Adaptações Induzidas pelo Treinamento.** In: AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. **Prova de esforço e prescrição de exercício.** Rio de Janeiro, Revinter, 1994.

FLECK, SJ; KRAEMER, WJ. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** Ed. ARTMED: Porto Alegre, 1999. Pressão

GENTIL, Paulo. - **Exercícios aeróbios e qualidade de vida.** Disponível em <[http://www.gease.pro.br/artigo\\_visualizar.php?id=139](http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=139)>Acesso em 10 de julho,.2010.

GONÇALVES, Vandeir. - **Potência Muscular.** Disponível em <[http://www.gease.pro.br/artigo\\_visualizar.php?id=45](http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=45)>Acesso em 10 de julho,.2010.

GONÇALVES, Vandeir. - **Exercícios de força para idosos.** Disponível em <[http://www.gease.pro.br/artigo\\_visualizar.php?id=98](http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=98)>Acesso em 10 de julho,.2010.

GONÇALVES, Vandeir. – **Causas do envelhecimento.** Disponível em <[http://www.gease.pro.br/artigo\\_visualizar.php?id=112](http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=112)>Acesso em 10 de julho,.2010.

HOFFMAN, M. E. **Bases biológicas do envelhecimento. Bases teórico-práticas do condicionamento físico.** Rio de Janeiro, 2002. Disponível em:

<<http://www.techway.com.br/techway/revistaidoso/sauderodrigo.htm>>, Acesso em: 10 jul. 2010.

IBGE. **Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>. Acesso em: 10 jul. 2010.

LIMA, Alana; CARNEIRO, Miguel. **Efeitos do destreinamento sobre o sistema cardiovascular e músculo-esquelético**. In: XVI CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE E III CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 20; 2009. Salvador.

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

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. ; BARROS NETO, T. L. **Atividade Física e Envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, V. 7, n.1, p. 2-12 , 2001.

MATSUDO, Sandra M.; MATSUDO, Victor K. R.; NETO, Turíbio L. B. **Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física**. Rev. Bras. Med. Esporte, vol. 8, nº4, p.21-32, Setembro, 2000.

OLIVEIRA, Elke. - **Musculação: Como treinar o idoso**. Disponível em <[http://www.gease.pro.br/artigo\\_visualizar.php?id=12](http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=12)>Acesso em: 10 jul. 2010.

OLIVEIRA, Clarissa; MATTOS, Eugênia. **Efeitos do treinamento de força durante o envelhecimento**. São Paulo, 2005.

PAPESCHI, Julio. – **Causas do envelhecimento**. Disponível em <[http://www.gease.pro.br/artigo\\_visualizar.php?id=212](http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=212)>Acesso em 10 de jul.2010.

REBELATTO, JR.; CALVO, JI.; OREJUELA, JR.; PORTILLO, JC. **Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas**. Rev. bras. fisioter. Vol. 10, No. 1, p.127-132, 2006.

SAYEG, MA. **Envelhecimento bem sucedido e o autocuidado:algumas reflexões**. Arq Geriatria Gerontol 1998 set./dez.;2(3):96-8.

SANTARÉM, J M. - **Qualidade dos exercícios resistidos**. Disponível em <<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/qualidade.asp>>Acesso em: 05 jul. 2010.

SANTARÉM, J M. - **Atualização em Exercícios Resistidos: Conceituações e Situação Atual**. Disponível em <<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/conceituacao.asp>>Acesso em: 05 jul. 2010.

SANTARÉM, J M. - **Atualização em Exercícios Resistidos: Saúde e Qualidade de Vida**. Disponível em <<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/saudevida.asp>>Acesso em: 05 jul. 2010.

SANTARÉM, J M. - **Atualização em Exercícios Resistidos: Destreza e Flexibilidade.** Disponível em <  
<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/destreza.asp>> Acesso em: 06 jul.  
2010.

SANTARÉM, J M. - **Atualização em Exercícios Resistidos: Força e Resistência Anaeróbica.** Disponível em <  
<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/forca.asp>> Acesso em: 06 jul.  
2010.

SANTARÉM, J M. - **Atualização em Exercícios Resistidos: velocidade, potência e resistência aeróbia.** Disponível em <  
<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/velocidade.asp>> Acesso em: 06 jul.  
2010.

SANTARÉM, J M. - **Atualização em Exercícios Resistidos: exercícios com pesos e qualidade de vida.** Disponível em <  
<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/pesos.asp>> Acesso em: 07 jul.  
2010.

SANTARÉM, J M. - **Promoção da saúde do idoso.** Disponível em <  
<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/idoso.asp>> Acesso em: 07 jul.  
2010.

SANTARÉM, J M. - **Exercício físico e saúde.** Disponível em <  
<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/exfisico.asp>> Acesso em: 07 jul.  
2010.

SANTARÉM, J M. - **Exercício com peso.** Disponível em <  
<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/expeso.asp>> Acesso em: 08 jul.  
2010.

SANTARÉM, J M. - **Hipertrofia Muscular: aptidão física, saúde e qualidade de vida.** Disponível em <  
<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/hipertrofia02.asp>> Acesso em: 08  
jul. 2010.

SANTANA, Frederico. **Efeitos do destreinamento físico na capacidade funcional de idosos submetidos a um programa de treinamento resistido.** Brasília, 2009.

SMELTZER, SC; BARRE, BG. **Assistência à saúde do idoso.** In: Tratado de enfermagem médico-cirúrgica. 8ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1998.

TUBINO, M. J. G. **As qualidades físicas na educação física e desporto .** 6ª ed. São Paulo. Ibrasa. 1979

WEINECK, J. **Treinamento Ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil.** São Paulo: Ed. Manole, 1999.

\_\_\_\_\_. **Atividade Física e Esporte: Para Quê?** São Paulo: Manole, 2003.