



## RESUMO

# PERCEÇÃO DE BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E PARTICIPANTES DE GRUPOS DE TERCEIRA IDADE

**AUTOR PRINCIPAL:**

JÚLIO CESAR MOSER

**E-MAIL:**

[juliocesar.moser@hotmail.com](mailto:juliocesar.moser@hotmail.com)

**TRABALHO VINCULADO À BOLSA DE IC::**

Não

**CO-AUTORES:**

Moisés Zilli

Monique Chiarello Somacal

**ORIENTADOR:**

Raphael Loureiro Borges

**ÁREA:**

Ciências Biológicas e da Saúde

**ÁREA DO CONHECIMENTO DO CNPQ:**

4.09.00.00-2 Educação Física

**UNIVERSIDADE:**

Universidade de Passo Fundo

**INTRODUÇÃO:**

O processo de envelhecimento em idades avançadas está associado a um declínio dos processos físicos, fisiológicos, psicológicos e sociais, bem como ao surgimento de doenças crônico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados, como o tabagismo, ingestão alimentar incorreta, tipo de atividade laboral e ausência de atividade física regular, que se refletem na redução da capacidade para realização das atividades da vida diária. A diminuição nos níveis de atividade física habitual para idoso contribui para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças, tendo como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios físicos como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão funcional.

**METODOLOGIA:**

O trabalho desenvolvido apresenta um estudo realizado com grupos de terceira idade e praticantes de academia (musculação), das cidades de Serafina Corrêa e Guaporé. O objetivo principal foi verificar os benefícios oferecidos pela prática do exercício físico na qualidade de vida de idosos ativos, mostrado assim quanto o exercício físico pode modificar a vida dessas pessoas. Para buscar as respostas ao problema sugerido utilizou-se como metodologia para a coleta de dados a aplicação de questionários com perguntas dissertativas abertas, sobre a percepção de benefícios que a prática de exercícios físicos traz para seu corpo. Foram realizadas 20 entrevistas, sendo 10 praticantes de musculação, com uma frequência semanal de duas a três vezes e 10 participantes de grupos de terceira idade, com uma frequência semanal de uma a duas vezes. A coleta fez-se a partir do final do mês de abril até o final do mês de maio de 2012. Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES:**

De forma geral, todos os indivíduos, ou seja, 100% responderam que sentiram melhora na condição física, na auto estima, na redução de dores no corpo e fez adquirirem novas amizades com o exercício, tanto no grupo praticante de musculação quanto nos participantes do grupo de terceira idade. Apesar de não ser o objetivo principal, percebe-se que nos idosos frequentadores de grupos de terceira idade há uma percepção na melhora da condição física, o que é fundamental para a autonomia dos mesmos. Isso mostra que a atividade física é um ponto importante no processo de envelhecimento. No entanto, o tipo de exercício a ser realizado depende do organismo e da vontade de cada indivíduo. Assim, Costil (1986) informa que não há nenhuma fórmula predeterminada do que deve ser feito na terceira idade. Segundo o autor, com o auxílio do profissional da área da saúde, o idoso precisa olhar para si e ver qual é a sua capacidade funcional nas atividades do dia a dia, como subir as escadas de um ônibus, carregar panelas de pressão, arrumar camas, abaixar-se para ver o forno. Assim, acarretará em uma melhora da atividade física, posteriormente, sua capacidade de desempenhar essas e outras tarefas cotidianas. Contudo, Child, Barnard e Taw (1984) afirmam que alcançar uma velhice fisicamente bem e ativo, são métodos utilizados e relacionados com pessoas que já ultrapassaram os quarenta anos de idade, sendo motivadas por professores de educação física, médicos e fisioterapeutas. A realização da prática regular e moderada de exercícios físicos é uma excelente forma de melhoria da qualidade de vida dessa população, seja ela em modalidades especiais, ou utilizando as oportunidades do seu dia a dia.

## **CONCLUSÃO:**

É imprescindível para o idoso manter-se ativo. Através da prática regular de exercícios físicos podemos evitar declínios e melhorar a capacidade funcional. A identificação do nível de dependência funcional é fundamental para proporcionar prescrições direcionadas as suas necessidades, com menos riscos e maior efetividade do programa.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

CHILD, J. S.; BARNARD, R. J.; TAW, R. L. Cardiac hypertrophy and function in master endurance runners and sprinters. *Journal of Applied Physiology: Respiratory, Environmental, and Exercise Physiology*, v. 57, s. n., p. 176-181, 1984.  
COSTIL, D. L. *Inside running: basics of sports physiology*. Indianapolis: Benchmark Press, 1986.

---

Assinatura do aluno

---

Assinatura do orientador