

5^A

JORNADA ACADÊMICA

do CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FAMES

ISSN 2237 3845

TREINAMENTO RESISTIDO COM PESO PARA IDOSOS

ETIANE DONADEL LA ROQUE¹

TATIANA VALÉRIA TREVISAN²

Este resumo é o resultado das atividades desenvolvidas no Estágio Supervisionado III do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria apresentado em seu relatório final. As práticas supervisionadas foram realizadas na Academia Arena de Musculação. Objetivou-se orientar, em sessões individuais, idosos na prática do treinamento resistido com pesos. A motivação para desenvolver o Estágio nesta área deve-se ao fato de que a expectativa de vida vem aumentando a cada década. Com isso, mais idosos estão em busca de uma atividade física orientada para melhorar suas capacidades funcionais e prevenir complicações nos sistemas osteoarticular, neuromuscular e cardiorrespiratória. Neste sentido, o uso de exercícios resistidos com peso para idosos, atua de forma a diminuir os declínios de força muscular relacionado com o avanço da idade (sarcopenia), o que resulta numa melhor qualidade de vida. Também, na prevenção da osteopenia, osteoporose e dentre outras tantas patologias crônicas que podem atuar negativamente na realização das tarefas da vida diária do idoso. Conclui-se, ao término do Estágio Supervisionado III, que nessa faixa etária, especialmente, a orientação individualizada é fundamental pelo fato de cada indivíduo possuir características próprias e, dependendo de seu estilo de vida ao longo da vida, as particularidades próprias da velhice também se mostram diferenciadas. Com isso, necessitando de um maior acompanhamento profissional e mais atendo ao desenvolvimento do treinamento em questão.

¹ Autora: Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria, RS – FAMES.

² Orientadora: Professora Mestre e Coordenadora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria, RS – FAMES.