

# PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: O CUIDADO AOS PAIS

José Damião Rodrigues<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual da Paraíba

## Resumo

O profissional de educação física muitas vezes não atenta para a sua própria necessidade de atividade física, imagine em relação ao cuidado com os membros de sua família! Acreditamos que os nossos pais são muito importantes e que necessitam de um olhar especial quanto a promoção, prevenção, tratamento e reabilitação da saúde dos mesmos. A literatura aponta grandes perdas das capacidades funcionais, de massa óssea e muscular, bem como redução da amplitude de movimento articular e aumento do percentual de gordura decorrentes do envelhecimento humano. Ao perceber a perda, principalmente, de massa muscular e limitação do movimento articular do seu próprio pai (78 anos) e mãe (83 anos), um profissional de educação física, professor da Universidade Estadual da Paraíba, decidiu iniciar um programa de treinamento com os mesmos. Os idosos voluntariamente aceitaram participar da experiência que se desenvolveu em sua própria residência. O objetivo foi acompanhar e identificar se os exercícios propostos minimizariam ou impediriam a continuidade das perdas e limitações já citadas. Como método utilizou-se um programa de alongamentos associado ao treinamento resistido alternado por seguimento, com 1 série de cada exercício para membros superiores (4 exercícios) e membros inferiores (3 exercícios), entre 15 e 20 repetições, intervalo de 50 segundos entre os exercícios, frequência de três dias (alternados) por semana, duração inicial de 15 minutos para sessão. Ao completar quatro semanas de programa, o treinamento resistido foi modificado para localizado por articulação. Respeitou-se os seguintes princípios de treinamento: individualidade biológica, frequência, duração, intensidade, sobrecarga, progressão, motivação e continuidade. Antes de iniciar o programa, realizou-se medidas (pré-teste) do percentual de gordura, massa muscular, massa óssea e flexibilidade articular. As medidas foram repetidas a cada 6 meses. Utilizou-se como instrumentos: balança de

bioimpedância com capacidade para 150kg e goniômetro. Para os exercícios utilizou-se um aparelho multifuncional de musculação, anilhas de 1 a 5kg e halteres. As atividades vêm sendo supervisionadas desde abril de 2011 e continuam por tempo indeterminado. No início do programa de atividade física, os idosos apresentavam-se receosos em realizar exercícios com pesos, entretanto, após duas semanas de prática estavam adaptados. No pós-teste (abril de 2013), os resultados indicam que a idosa continuou a perder massas muscular e óssea, ocorrendo estabilização no percentual de gordura e melhoria da flexibilidade articular. O idoso teve redução do percentual de gordura, manutenção da massa óssea, leve perda de massa muscular e melhoria da flexibilidade articular. Conclui-se que a experiência motivou os idosos participantes a decidirem continuar o programa de treinamento, por apresentarem maior disposição para atividades diárias como vestir-se, colocar sapatos, ir ao supermercado e preparar sua própria alimentação dentre outras. Apesar de existir batentes em sua residência não sofreram uma única queda durante o período de dois anos. A mãe do professor que desenvolveu a experiência, verbaliza: “meu filho, se não fosse os exercícios, eu já teria morrido!”.

Palavras-chave: Idosos, exercício resistido, flexibilidade articular.