

EXERCÍCIO RESISTIDO PARA A TERCEIRA IDADE COMO MELHORIA DO BEM ESTAR E DA QUALIDADE DE VIDA

Genilson Cesar Soares Bonfim (UECE) – genilson.cesar@uece.br

Introdução

Os Exercícios Resistidos, tema e foco principal desse trabalho, voltado para terceira idade, como melhoria do bem estar e da qualidade de vida são aqueles que utilizam movimentos contra alguma forma de resistência, dentre eles destacam-se, a musculação, modalidade praticada há anos e que vem ganhando espaço e cada vez mais adeptos e seguidores.

De acordo com os conceitos atuais os exercícios resistidos podem ser considerados muito seguros, mesmo para pessoas idosas e debilitadas. O treinamento bem orientado ocorre com exercícios isotônicos, evitando a apneia, e com as cargas adequadas a força do praticante, permitindo varias repetições antes da fadiga muscular.

Não apenas as cargas, e conseqüentemente as repetições, são adequadas à condição física da pessoa mais também a amplitude dos movimentos e a frequências das sessões.

Segundo Santarém (1999) os movimentos são relativamente lentos e cadenciados, sem acelerações ou desacelerações violentas. O corpo permanece em posições anatômicas e confortáveis durante os exercícios sem a possibilidade de desequilíbrios, quedas e torções.

Como em toda forma de atividade física, a pressão arterial se eleva também nos exercícios resistidos mais dentro de limites seguros, mesmo com cargas elevadas, desde que não se realizem contrações isométricas em apneia.



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Devido ao caráter interrompido do treinamento a frequência cardíaca elevasse em níveis discretos. O resultado é um duplo produto de um baixo risco cardíaco.

O Treinamento Resistido acarreta mudanças significativas facilitando a realização das atividades rotineiras, ocorrendo assim, uma melhora na qualidade de vida promovendo mais independência e bem estar geral aos idosos bem como os prevenindo, na medida do possível dos processos degenerativos.

A descoberta de que a prática habitual de exercícios não, somente melhora a vida das pessoas como, também a prolonga no sentido de resgatar-lhes saúde e vitalidade, tem motivado o educador físico a ficar mais atento e comprometido a aplicar programas adaptados e adequados a cada necessidade, (SIMÕES, 1999).

O conceito de estar na terceira idade é complexo, como fenômeno fisiológico e universal.

O tema, em destaque visando um maior aprofundamento e aprendizado foi fundamentado em princípios científicos e pedagógicos, bem como será de um legado inestimável a essa causa, por demais nobre, da biologia do envelhecimento, consequência normal da passagem do tempo e objeto dessa pesquisa conclusão de curso.

Metodologia

Neste item será apresentado o método científico que foi utilizado no desenvolvimento da pesquisa. Todo trabalho científico deve estar fundamentado em métodos para que seus objetivos sejam alcançados e seus resultados sejam aceitos pela comunidade acadêmica. Assim, é necessário que a questão da pesquisa, os métodos e técnicas utilizados, o delineamento da pesquisa, as definições

constitutivas e operacionais das categorias de análise, a coleta de dados e forma de análise e as limitações da pesquisa fiquem esclarecidos.

Tipo de estudo

Este estudo caracterizou-se pela coleta direta e interpretação de dados, com características do tipo quantitativo, descritiva e transversal.

Local e período

A pesquisa foi desenvolvida em uma academia, no município de Fortaleza, estado do Ceará, no período compreendido entre o mês de setembro a dezembro de 2012.

População e Amostra

A população-alvo envolveu os alunos da academia em questão, e que estão dentro do critério de inclusão, como amostra para este estudo abordamos um grupo de oitenta pessoas idosas, sendo vinte do sexo masculino e vinte do sexo feminino, todos os alunos regulares de musculação.

Critérios de inclusão

O critério para a escolha dos participantes se baseou em alunos de musculação, com idade acima de 60(sessenta) anos e que se comprometeram a participar efetivamente desta pesquisa.

Coleta de dados

O levantamento de dados foi utilizado em forma de questionário, compreendendo perguntas objetivas sobre os motivos que levam as pessoas de terceira idade à prática de exercícios resistidos.

O questionário teve explicação prévia por parte deste pesquisador, esclarecendo aos participantes o objetivo e a finalidade da pesquisa, de acordo com a Resolução nº 196/96 – CNS, dando início assim a pesquisa.

Instrumentos e procedimentos da pesquisa

Para melhor análise dos resultados, foi aplicada uma tabela, obedecendo ao gráfico de barras, a qual se utiliza de percentuais para estabelecer relações estatísticas entre os fatores analisados: mensurar o nível de conhecimento, satisfação e interesse dos participantes, de ambos os sexos, bem como levantar os motivos que levam à prática de exercícios resistidos na sua faixa etária.

Resultados e discussão

Conclusão

O que se terá como conclusão positiva dos estudos, citações e abordagens levantadas, com relação à terceira idade na prática de exercício resistido é que essas pessoas começam a olhar o mundo de forma diferente, criam um novo modelo de ser humano, com outro estilo de vida, não mais presas a rótulos do passado, mas quebrando paradigmas e preconceitos em busca de sua realização plena (lazer, academias, baile, viagens, clubes e universidades abertas) sentindo-se pessoas ainda ativas, produtivas e bastante felizes.

Em síntese fica evidente que embora o envelhecimento seja um fato natural, progressivo e previsível, o exercício resistido, ao contrário do sedentarismo,

surge com um elemento capaz de proporcionar ao idoso as condições de vida ideais para sua plena autonomia funcional e um envelhecimento com mais qualidade de vida e com mais dignidade; além de prolongar a vida em vários anos e em melhores condições de saúde.

É de suma importância, que os idosos continuem tendo propósitos definidos e estejam motivados sempre para viverem, intensamente, o momento presente na finitude dos seus dias.

Referências

SANTARÉM, J.M. Atualização em exercícios resistidos: conceituações e situação atual. Disponível em: <http://www.saudetotal.com>. Acessado em 22/10/2012.

SIMÕES ,R. Corporeidade e Terceira Idade: a marginalização do corpo idoso. 3.ed. Piracicaba: unimep,1998.