

IDEAU

**ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA PARA IDOSOS****PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE FOR ELDERLY PEOPLE****ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES****Jaíne de Lima Piva**

Mestra em Educação, Universidade de Passo Fundo (UPF), Passo Fundo, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: jainepiva@ideau.com.br

**Celine Nathali Danchi Tonial**

Mestra em Educação, Universidade de Passo Fundo (UPF), Passo Fundo, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: celinetonial11@gmail.com

**André Campos de Lima**

Mestre em Ciências Biomédicas, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Chapecó, Santa Catarina, Brasil. E-mail: andrelima@ideau.com.br

**Yuri Pietrobohm Vogel**

Graduando em Educação Física, Centro Universitário IDEAU, Getúlio Vargas, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: yuripietrobohmvogel@gmail.com

**João Vitor Borrea**

Graduando em Educação Física, Centro Universitário IDEAU, Getúlio Vargas, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: joaovitorborrea55@gmail.com

**Arthur Hirt Cervinski**

Graduando em Educação Física, Centro Universitário IDEAU, Getúlio Vargas, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: hirt513@gmail.com

**Cristiane Pereti da Silva**

Graduando em Educação Física, Centro Universitário IDEAU, Getúlio Vargas, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: crispereti740@gmail.com

**RESUMO**

Com o decorrer do envelhecimento, manifestam-se diversas doenças e questões fisiológicas, dessa maneira, a procura por atividades e programas relacionados a qualidade de vida são de grande importância para aqueles que estão adentrando ou que já estão na terceira idade. O artigo em questão vem a ser um

---

DOI:10.55905/reiv6n1-038

Submitted on: 5.6.2026| Accepted on: 5.8.2026| Published on: 5.13.2026

projeto voltado ao público idoso de terceira idade, o mesmo foi aplicado a um grupo residente do município de Getúlio Vargas, localizado ao norte do Rio Grande do Sul, envolvendo séries de treinamentos físicos, tais como musculação e funcional, visando o ganho de massa muscular, coordenação motora, equilíbrio e demais aspectos corporais necessários para uma boa condição de vida. A realização de atividades físicas, sejam elas envolvendo musculação ou o trabalho integral do corpo, traz grandes benefícios para os idosos, tanto quanto em questões do dia a dia ou mais específicas, além disso, previne o avanço ou outras doenças que são acometidas nessa faixa etária de idade. As atividades físicas ocorreram dentro da academia Fenix, realizando exercícios de musculação, os quais possuem uma base de séries e repetições, podendo assim ser adaptadas para cada um dos alunos, já o treinamento funcional prezou por realizar exercícios que remetem movimentos diários, assim facilitando a realização dos mesmos através do ganho de força e consciência corporal. Dessa maneira, é notável que a realização de atividades em idades mais avançadas é de grande importância, dado que, traz grandes benefícios para a saúde e oferece ao indivíduo mais autonomia para realizar as tarefas do cotidiano. Por decorrer da pequena quantidade de dias nas quais foram realizadas as atividades físicas com os participantes, conclui-se que as atividades apresentaram uma melhora significativa nos aspectos corporais citados acima.

**Palavras-chave:** Atividades Físicas. Qualidade de Vida. Terceira Idade.

#### **ABSTRACT**

As aging progresses, various diseases and physiological issues arise, and so the search for activities and programs related to quality of life are of great importance for those who are entering or have already reached old age. The article in question is a project aimed at the elderly population, which was applied to a group living in the municipality of Getúlio Vargas, located in the north of Rio Grande do Sul, involving series of physical training, such as weight training and functional training, aimed at gaining muscle mass, motor coordination, balance and other physical aspects necessary for a good quality of life. Performing physical activities, whether involving weight training or full-body work, brings great benefits to the elderly, both in daily life and in more specific issues, and also prevents the progression of other diseases that affect this age group. The physical activities took place at the Fenix gym, with weight training exercises that have a series and repetition base and can be adapted to each student. Functional training focused on exercises that refer to daily movements, thus facilitating the performance of these exercises through the gain of strength and body awareness. Thus, it is clear that performing activities at older ages is of great importance, since it brings great benefits to health and offers the individual more autonomy to perform daily tasks. Due to the small number of days in which the physical activities were performed with the participants, it can be concluded that the activities presented a significant improvement in the body aspects mentioned above.

**Keywords:** Physical Activities. Quality of Life. Elderly.

## RESUMEN

Con el transcurso del envejecimiento, se manifiestan diversas enfermedades y cuestiones fisiológicas. De esta manera, la búsqueda de actividades y programas relacionados con la calidad de vida es de gran importancia para aquellos que están entrando o que ya se encuentran en la tercera edad. El artículo en cuestión se trata de un proyecto dirigido al público adulto mayor, el cual fue aplicado a un grupo de residentes del municipio de Getúlio Vargas, ubicado en el norte del estado de Rio Grande do Sul, e involucró series de entrenamientos físicos, tales como musculación y entrenamiento funcional, con el objetivo de ganar masa muscular, mejorar la coordinación motora, el equilibrio y otros aspectos corporales necesarios para una buena calidad de vida. La realización de actividades físicas, ya sea involucrando musculación o el trabajo integral del cuerpo, aporta grandes beneficios a los adultos mayores, tanto en cuestiones del día a día como en aspectos más específicos. Además, previene el avance de enfermedades que afectan a este grupo etario. Las actividades físicas se realizaron en el gimnasio Fenix, llevando a cabo ejercicios de musculación que se basan en series y repeticiones, lo cual permite que sean adaptados a cada uno de los participantes. Por otro lado, el entrenamiento funcional priorizó la realización de ejercicios que remiten a movimientos cotidianos, facilitando así su ejecución mediante el aumento de fuerza y conciencia corporal. De esta manera, es evidente que la práctica de actividades físicas en edades más avanzadas es de gran importancia, ya que proporciona grandes beneficios para la salud y ofrece al individuo más autonomía para llevar a cabo las tareas del día a día. Debido a la corta duración del período en el que se realizaron las actividades físicas con los participantes, se concluye que las mismas presentaron una mejora significativa en los aspectos corporales mencionados anteriormente.

**Palabras clave:** Actividades Físicas. Calidad de Vida. Personas Mayores.

## 1 INTRODUÇÃO

É importante salientar que as atividades físicas são totalmente necessárias independentemente da idade. Porém em idades mais avançadas, no caso pessoas idosas, a atividade física acaba tendo um efeito benéfico mais expressivo, tanto para questões de atividades e trabalhos diários quanto saúde mental e melhora em questões de sedentarismo e procrastinação. A realização de treinamento de musculação se mostra cada vez mais indispensável para pessoas idosas, visto que o fortalecimento muscular auxilia na prevenção de lesões articulares, doenças crônicas transmissíveis e não transmissíveis. O

treinamento para idosos derivas de diversas vertentes, sendo elas; musculação, treinamento de força, resistência, pilates e funcional, o treino deve ser designado a partir das necessidades e avaliações feitas por profissionais (OLIVEIRA, *et al*/ 2016 apud SILVA *et al.*, 2020).

A partir da explicação citada acima, surge a pergunta. Qual a importância de bons hábitos e atividades físicas nas prevenções de lesões, doenças e qualidade de vida de idosos? Sendo o principal objetivo, a avaliação e criação dos treinos físicos/ funcionais para idosos por parte dos escritores, e a compreensão dos mesmos por parte dos participantes, assim quando executado se torna possível haver um maior ganho em todos os aspectos corporais citados no decorrer do artigo.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

Nesta parte do trabalho será detalhado o referencial teórico, a metodologia empregada e os resultados encontrados. Contém a exposição ordenada e pormenorizada do assunto tratado do estudo.

### **2.1 ENVELHECIMENTO E ATIVIDADES FÍSICAS**

Segundo Júnior *et al.* (2015 apud MENEZES *et al.*, 2020), o envelhecimento populacional cada vez mais presente na sociedade ocasionou uma nova configuração na saúde pública a necessidade de ações voltadas à promoção de saúde e prevenção de doenças nessa população. A prática regular de exercícios físico com efeitos benéficos sobre a qualidade de vida dos idosos em seus aspectos físicos, sociais e emocionais, com melhora na postura e no equilíbrio, aumento da força nos membros, redução de dores musculares, diminuição do isolamento social, apoio a interação social, manutenção da autonomia e presença de bem-estar.

Nesse sentido, a prática de atividades físicas, interfere diretamente na qualidade de vida, que configura-se como um conceito essencial na análise do modo de vida da pessoa idosa, visto que é um reflexo do

nível de bem-estar físico, espiritual e até econômico do indivíduo, podendo ser associado ou não com doenças “típicas da velhice” “idoso saudável não é aquele isento de alguma morbidade, todavia é considerado saudável o idoso que participa ativamente da sociedade e tem sua capacidade funcional íntegra ( JÚNIOR, et al., 2015 apud MENEZES, et al., 2020).

### **2.1.1 A importância de realizar atividades físicas de maneira regular**

Do ponto de vista de Oliveira, et al. (2016 apud Silva *et al.*, 2020), a prática de atividade física regular acaba resultando em uma melhora significativa em algumas áreas da vida, tais como: capacidade funcional de habilidades físicas, independência para realizar as atividades diárias, aparência de vigor físico e interação social. Além disso, o surgimento de doenças crônicas está amplamente ligado ao tabagismo, alimentação inadequada e sedentarismo, e apresenta-se com frequência na população idosa, estimulada pelo ritmo de vida moderno e amplamente rodeada pela predisposição da tecnologia a favor. Visto que a inatividade física ainda é prevalente, busca-se trazer motivação e atividades que possam ser chamativas ou até mesmo acolhedoras para essa grande parte da sociedade, visando uma melhora na qualidade de vida e capacidade funcional.

### **2.1.2 Doenças crônicas em idosos**

Doenças crônicas como: hipertensão, dislipidemia, sobrepeso, diabetes, obesidade, doenças osteoarticulares, derivam principalmente da chamada doença do século, mais conhecida como sedentarismo. Esse fenômeno está frequentemente associado ao cotidiano, conseqüente dos confortos da vida, a facilidade de realizar tarefas sem necessariamente exercê-las de modo direto (RIBEIRO et al., apud 2018, FROTA, *et al.*, 2020). A falta de realizar o mínimo de atividades reflete de maneira relevante no organismo humano, ocasionando em lesões ateromatosas (medida em que os depósitos de gordura aumentam, conseqüentemente reduz o espaço para o sangue oxigenado circular, diminuindo assim a quantidade de nutrientes fornecido para os tecidos),

estabilidade óssea e articular, diminuição da massa magra e aumento da massa gorda, diminuição da capacidade cardiorespiratória. Por fim, as doenças citadas acima levam a pessoa que as possui a ter uma taxa de mortalidade maior quando comparada a alguém que pratica exercício de maneira regular (RIBEIRO et al., 2018 apud FROTA, *et al.*, 2020).

### **2.1.3 Implicações do treinamento na prevenção de doenças e lesões em idosos**

A prática regular de atividade física tem um impacto significativo na saúde de idosos, com diversos benefícios comprovados. Em primeiro lugar, a atividade física regular ajuda a controlar doenças crônicas, como hipertensão e problemas cardiovasculares, o exercício também provoca o aumento da massa muscular, controlando a pressão arterial, onde atua no controle glicêmico, no perfil lipídico, ajudando a diminuir o peso corporal e melhorando as funções respiratórias. Reduzindo significativamente a necessidade de medicamentos e os riscos de efeitos adversos associados ao uso excessivo do mesmo (GOMES JUNIOR *et al.*, 2015 apud MENEZES *et al.*, 2020)

Brambilla, Portilla e Caldart (2020) ressaltam que a prática de atividades físicas auxilia na manutenção dos níveis de pressão arterial sistólica e diastólica e na saturação periférica de oxigênio. Visto que, durante o exercício sucede-se uma elevação da pressão arterial, mas, no momento de descanso, observa-se a sua redução.

A prática de atividades físicas torna-se uma estratégia na prevenção e manutenção do diabetes mellitus tipo I, já para o tipo II, o protocolo de treinamento multicomponente, exercícios de força, equilíbrio, coordenação, marcha, agilidade e propriocepção, promovem melhora no controle glicêmico (HAUBEL *et al.*, 2018 apud LOPES, 2023).

Conseqüentemente, a prática de exercícios auxilia na prevenção e tratamento de doenças crônicas, além de ser crucial na prevenção de quedas em idosos, sendo um problema sério para esta população, que pode levar a graves complicações como fraturas e perda de autonomia. Muito além de físico

ou estética, com exercícios específicos, simulando possíveis situações do dia a dia, se torna capaz de adquirir um controle corporal maior e com isso, equilíbrio, flexibilidade e a força muscular, fatores importantes para a prevenção de quedas e lesões. Por fim, a atividade física também alivia dores musculares e nas articulações, permitindo que idosos realizem suas atividades diárias com mais liberdade e menos desconforto (LAMBOGLIA *et al.*, 2014 apud MENEZES *et al.*, 2020).

#### **2.1.4 Importância do treinamento de força para idosos**

Segundo Fernandes (2013 apud LIMA, 2021), o envelhecer é um processo natural e não patológico, entretanto, no decorrer do processo acontecem diversas alterações fisiológicas, ocasionando a incapacidade funcional do idoso. A força muscular está diretamente ligada à qualidade de vida na terceira idade. Conforme a diminuição da força muscular, alguns problemas para realizar as atividades diárias começam a surgir.

A diminuição de massa muscular decorre do envelhecimento, mais especificamente a partir dos 40 anos de idade, porém pode ter seu tempo retardado com a prática de atividades físicas diárias ou semanais, principalmente musculação, fatores como a inatividade física e sedentarismo agravam a perda de força muscular e redução significativa de massa magra. Reforçando aquilo citado acima, é de extrema importância a relação entre saúde, qualidade de vida e atividades físicas. A prática de exercícios físicos é indicada de uma forma regular, a qual acaba resultando na diminuição ou evitando o surgimento de inúmeras doenças, tanto físicas ou até mesmo psicológicas (FERNANDES 2013 apud LIMA, 2021). Complementa Batista (2009 apud LIMA, 2021) É de suma importância o desenvolvimento de um programa de treinamento de força durante o processo de envelhecimento, dessa maneira, retardando a perda da força muscular. Ao reconhecer a necessidade do treino de força, é de suma importância que o profissional traga atividades que gerem estímulos, de acordo com as necessidades do seu aluno.

Tribess 2016 apud Garcia *et al.* (2020) salienta que, quando se obtém conhecimento da capacidade funcional do idoso, torna-se mais fácil conduzir o treinamento de força, determinando a frequência, duração, intensidade, progressão de carga e do exercício. Basicamente o treinamento em geral, não se diferencia muito em questão da idade, sua estrutura se mantém em: Repetições, exercícios sucessivos, controle de cargas, tempo de descanso, tudo visando uma melhora no desempenho a partir da necessidade do idoso.

As pesquisas de Pereira (2003 apud GARCIA *et al.*, 2020), apontam que exercícios que visam o ganho de força e abrangem os principais grupos musculares, seguem uma linha de montagem que se baseia na especificidade de cada aluno, podendo ser montado na base de: 12 a 15 repetições nas semanas iniciais, visando adquirir consciência corporal e adaptação muscular a atividade realizada, posteriormente possibilitando mudanças que devem ser feitas a partir de resultados vindos das avaliações físicas, seguindo a base, realizando progressão de carga e diminuindo as repetições ou aumentando a intensidade do exercício, diminuindo o tempo de descanso, fazendo atividades intervaladas, drop-sets ou até mesmo ir até a “ falha ”.

### **2.1.5 Treinamento resistido para idosos**

Em contraproposta, temos o treinamento resistido (TR) que traz consigo o aumento da massa magra e redução da porcentagem de gordura corporal. Além disso, o aumento da força e potência muscular, além do ganho de flexibilidade e resistência aeróbica, também fazem parte das vantagens de treinos resistidos. Os exercícios resistidos se baseia em ciclos, grupos musculares intervalados, exaustão, todos buscando uma fadiga muscular ou a proximidade ao mesmo, que como consequência aumenta a resistência muscular e aeróbica do aluno (CRIPA *et al.*, 2009 apud GARCIA 2020).

Como afirma o autor Rocha (2013 apud VASCONCELOS, 2021), o treinamento resistido é indicado para indivíduos nessa faixa etária de idade, pois a capacidade adaptativa fisiológica é favorável ao comparado com pessoas mais jovens, além disso, promove melhoras na capacidade funcional, proporcionando

que o idoso continue realizando as tarefas do dia a dia, pois melhora a força muscular, diminuindo os riscos de acidentes. Segundo a American College of Sports Medicine - ACSM (2018 apud GOMES *et al.*, 2023), é recomendado a prescrição de TR com frequência semanal de, no mínimo, duas vezes, com intensidade entre 40% a 50% de 1RM para iniciantes, avançando 60 a 80% de 1RM, com 1 a 3 séries por exercícios. Ainda conforme a ACSM, deve-se incluir exercícios mono e multiarticulares.

Desse modo, verifica-se que o treinamento resistido promove ganhos de força e possibilita benefícios à funcionalidade do idoso nos mais diversos protocolos, desde que o profissional de educação física respeite a individualidade de cada aluno, e forneça um programa de treinamento adequado para ele.

### **2.1.6 Treinamento funcional para idosos**

O treinamento funcional (TF) surge como um método de reabilitação, introdução e fortalecimento, usado por fisioterapeutas e educadores físicos, para principalmente a recuperação de clientes com lesões e distúrbios do movimento. A reabilitação consiste em executar exercícios que imitavam o que os pacientes faziam no seu dia a dia, a fim de ajudá-los a retomar a sua vida normal, antes da lesão, assim promovendo um ganho tanto de força quanto de segurança ao realizar o movimento. Atualmente o TF não é apenas usado para reabilitação em questões de lesões ou distúrbios de movimentos, a modalidade foi adaptada para comportar treinos que tendem a suprir a necessidade do aluno ou do atleta, basicamente, treinos específicos para melhorar a performance e desempenho, baseando-se em pequenos movimentos executados durante o dia no caso de alunos e em competições no caso de atletas (EVANGELISTA; MACEDO, 2015 apud BRAGA, 2019). Complementa a ideia Andrades (2012 apud Braga 2019), o TF tem uma abordagem cujo objetivo é treinar o corpo para melhorar o desempenho de seus praticantes nas atividades diárias ou no desempenho esportivo. Ele tem uma proposta de preparação neuromuscular, onde sempre se deve respeitar a individualidade biológica de cada indivíduo. Puxar, empurrar,

estabilizar, levantar, arremessar, correr ou saltar para fazer de seu corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e evolução constante.

Diante ao contexto evidenciado, a realização de exercícios físicos possibilita ao indivíduo na terceira idade uma melhora na qualidade de vida e sendo um regresso no processo de envelhecimento. Nesse sentido, o TF é um novo conceito envolvendo o treinamento especializado de força (LEAL *et al.*, 2010 apud BARBOSA, 2023). Logo, considera-se um método capaz de proporcionar a obtenção de uma saúde geral, pautada no condicionamento físico, visando, como dito anteriormente, a individualidade biológica de cada praticante, além disso, o TF propõe a segurança durante a prática, respeitando os limites (OLIVEIRA *et al.*, 2019 apud BARBOSA, 2023). O treinamento funcional para idosos gera importantes alterações na composição corporal, resultando em estímulos positivos para as sínteses de proteínas e liberações hormonais, bem como o aumento de massa muscular e a redução de gordura (RESENDE-NETO *et al.*, 2016 apud BARBOSA, 2023). Dessa maneira, a realização de práticas regulares de exercícios, apresentam diversos benefícios, contribuindo para o bem-estar físico e mental, permitindo que o indivíduo tenha mais qualidade de vida.

### **3 METODOLOGIA**

A presente pesquisa caracterizou-se como pesquisa de campo, pois é realizada por meio de investigações em que, além da pesquisa bibliográfica ou documental, se realiza coleta de dados junto a pessoas, com o recurso de diferentes tipos de pesquisa (FONSECA, 2002). Nela foi aplicado como método de investigação para a realização da parte prática, sessões de exercícios com o grupo Qualidade de Vida, formado por pessoas, na academia Fênix, na qual se localiza em anexo o Centro Universitário IDEAU campus Getulio Vargas.

O programa de exercícios, sucedeu entre 10/20 alunas dependendo do dia, as aulas ocorriam em dias pré-determinados na semana, sendo organizado

juntamente com a coordenação do curso de Educação Física, uma escala dos dias no qual os acadêmicos do curso de Educação Física deveriam aplicar a execução do programa com as idosas. Juntamente com a ajuda de professores e coordenadores do curso, as atividades foram realizadas na terça-feira, no horário das 15h e 16h. Neste horário sempre havia dois membros do grupo para a aplicação e orientação. Como métodos de treino, foram aplicados exercícios de força (musculação tradicional), e treinamento funcional (trabalho integral do corpo), conforme explicado no tópico a seguir.

### 3.1 PRESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS DE FORÇA

Para a aplicação do presente projeto, foi escolhido utilizar os aparelhos de musculação da academia, proporcionando assim uma vivência em diferentes exercícios para as idosas do grupo. O método de treino utilizado é o treinamento de musculação, visando o ganho de força, que consiste em exercícios físicos livres ou em máquinas, adaptados às necessidades dos alunos. O número de séries e repetições serão adaptadas conforme o nível de conhecimento apresentado pelo aluno durante a apresentação de ambos (GARCIA, 2020).

Os exercícios utilizados foram realizados em máquinas apropriadas para seus movimentos, sendo elas: Voador de peito, cross para puxadas e remadas, halteres para exercícios tanto de bíceps quanto de ombro e peito, barras e cadeira extensora. O decorrer do treinamento teve início com mobilidade, tanto de membros inferiores quanto superiores, prevenindo assim lesões, potencializando o treino, aumentando a amplitude do movimento e realizando uma pequena correção dos desequilíbrios musculares, posteriormente seguiu-se o treino destacada no quadro 1: Classificação dos exercícios de superior e Quadro 2: Classificação dos exercícios de inferior e abdômen.

Quadro 1 - Classificação dos exercícios de superior.

Exercícios para grupo muscular das costas	Puxada alta com barra reta (pegada pronada) Remada baixa com triângulo
Exercício para o grupo muscular do bíceps	Bíceps rosca martelo alternada com halteres Rosca direta com barra
Exercícios para o grupo muscular do peito	Voador para peito Supino reto com barra
Exercícios para o grupo muscular tríceps	Tríceps polia com barra Tríceps corda
Exercícios para o grupo muscular do ombro	Elevação lateral com halter Elevação frontal com halter

Fonte: Os autores da pesquisa, 2024.

Quadro 2 - Classificação dos exercícios de inferior e abdômen.

Exercícios para o grupo muscular inferiores	Agachamento livre com o peso do corpo Cadeira extensora Elevação de quadril no chão
Exercícios para o grupo muscular do abdômen	Abdominal no chão com colchonete Abdominal canoa

Fonte: Os autores da pesquisa, 2024.

O método de treinamento funcional visa a melhora da performance em quesito de atletas, já em pessoas que praticam atividades diárias ou esportes de maneira recreativa, desenvolvem uma aptidão física mais aguçada, assim também prevenindo possíveis lesões e aumentando a produtividade nas diferentes atividades, que se baseia em Braga (2019, p.25)

### 3.2 PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL

Assim como treinamento de musculação, o treinamento funcional será realizado na academia Fênix, localizada em anexo ao IDEAU Getúlio Vargas. Foi escolhido realizar exercícios em formato de circuito, proporcionando assim uma liberdade maior a ser explorada no quesito de movimentos e atividades a serem realizadas. O número de repetições poderá apresentar variações dentro do circuito por conta da capacidade física de cada aluno, assim facilitando a

montagem e adaptação do treino independente de qualquer razão ou circunstância. O decorrer do treinamento teve início com mobilidade, tanto de membros inferiores quanto superiores, prevenindo assim lesões, potencializando o treino, aumentando a amplitude do movimento e realizando uma pequena correção dos desequilíbrios musculares, posteriormente seguiu-se o treino destacado no quadro 3: Classificação dos exercícios de funcional.

Quadro 3: Circuito funcional

<p>Aquecimento: 10 minutos            Marcha no Lugar - 2 minutos            Pular Corda (simular) - 2 minutos            Rotação de Braços - 1 minuto            Flexão de Tronco Lateral - 1 minuto (30 segundos de cada lado)            Agachamento com Alongamento de Braços - 2 minutos            Polichinelos - 2 minutos</p>
<p>Parte principal (40 minutos)</p> <p><b>Agachamentos</b> - 3 séries de 15 repetições</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenha os pés na largura dos ombros, desça até a coxa ficar paralela ao chão e volte à posição inicial.</li> </ul> <p><b>Flexões de Braço</b> - 3 séries de 10-12 repetições</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenha o corpo reto, desça até o peito quase tocar o chão e empurre de volta.</li> </ul> <p><b>Afundos Alternados</b> - 3 séries de 15/20 repetições de cada perna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Um passo à frente e abaixe o corpo até ambos os joelhos estarem em ângulos de 90 graus.</li> </ul> <p><b>Prancha</b> - 3 séries de 45 segundos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenha o corpo alinhado dos pés à cabeça, descansando sobre os antebraços.</li> </ul> <p><b>Burpees</b> - 3 séries de 10 repetições</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar o agachamento, posteriormente coloque as mãos no chão, pule para a posição de prancha, faça uma flexão, volte à posição de agachamento</li> </ul> <p><b>Mountain Climbers</b> - 3 séries de 30 segundos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Na posição de prancha, traga um joelho em direção ao peito e depois o outro, alternando rapidamente.</li> </ul> <p><b>Dips de Tríceps</b> - 3 séries de 12 repetições</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Use uma cadeira ou banco, coloque as mãos na borda, estique as pernas para frente e abaixe e levante o corpo.</li> </ul>
<p>Alongamentos (10 minutos)</p> <p>Alongamento de Quadríceps - 1 minuto de cada lado            Alongamento de Isquiotibiais - 1 minuto de cada lado            Alongamento de Panturrilhas - 1 minuto de cada lado            Alongamento de Glúteos - 1 minuto de cada lado            Alongamento de Braços e Ombros - 2 minutos (1 minuto para cada lado)</p>

Fonte: Os autores da pesquisa, 2024.

### 3.3 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Quadro 4 – Cronograma de Atividades

PROJETO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O IDOSO		
Data	Hora	Acadêmicos responsáveis
1. 10/09	15h às 16h 16h às 17h	Cristiane e Arthur
2. 17/09		João e Yuri
3. 05/11		Cristiane e Arthur
4. 12/11		João e Yuri

Fonte: Os autores da pesquisa, 2024.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme cronograma de atividades, iniciou-se as atividades nos dias 10/09 e 05/11 com a aplicação do treino de musculação, que visa o trabalho de pequenos e grandes grupos musculares de maneira isolada buscando o grande de força e hipertrofia. Como citado acima, o treinamento foi dividido por grupos musculares, sendo de 2 a 3 exercícios, principalmente em questão de tempo e demanda de aluno por professor, sendo 2 para 10/15.

As atividades físicas, foram realizadas a partir do cronograma descrito no quadro 1 e 2, iniciando através de alongamentos dinâmicos das partes superiores e inferiores (Figura 1), assim evitando ou diminuindo o risco de lesões, dando sequencias aos alongamentos, se deu início a parte de musculação, onde os alunos tiveram contato com exercícios livres ou realizados em máquinas, separados entre grupos musculares grandes e pequenos, realizando o trabalho de forma alternada. Grande parte dos alunos já havia relatado a experiência em outras áreas do exercício físico, tais como yoga e pilates, porém mesmo com práticas similares a musculação, foi notável a dificuldade de compreensão e realização dos movimentos, especialmente em

exercícios guiados onde o maior obstáculo era o controle de cadência do movimento e a postura mantida durante a execução.

Figura 1: Alongamento de posterior de coxa



Fonte: Turma do 6º semestre. 2024

O estudo de Bello (2020), aponta que para um melhor ganho de hipertrofia e força muscular, a frequência de séries e exercícios não são decisivas por si mesmas, porém aumentar a frequência é uma forma eficaz de aumentar o volume semanal e impactar a hipertrofia e ganho de força, sendo o mínimo de 16 séries e 30 o máximo semanal por grupo muscular, podendo variar caso grandes ou pequenos.

No dia 17/09 e 12/11 foi dado continuidade ao trabalho tendo como novo objetivo o ganho de amplitude de movimento e resistência, voltado para exercícios mais funcionais que se assemelham a movimentos realizados no dia a dia, tais como: Agachamento, afundo, marcha, saltos, etc (Figura 2). Em contrapartida ao que foi relatado acima sobre a musculação, o treinamento funcional acabou por ser mais simples, tanto para a compreensão dos alunos quanto sua execução, acredita-se que movimentos que remetem a algo realizado no dia a dia ex: agachar = levantar da cadeira; tendem a ter uma maior facilidade de compreensão e realização devido a essa associação. Mesmo sendo exercícios mais fáceis, alguns alunos ainda apresentaram dificuldade na questão de mobilidade e postura, tendo que haver um cuidado a mais por conta dessas questões.

Como já descrito acima, o treinamento funcional tende a substituir a musculação padrão em alguns casos específicos, já que seus movimentos se tornam mais leves e fáceis de serem realizados, tanto por sua harmonia com movimentos naturais do corpo quanto sua maleabilidade em questões de intensidade do exercícios, podendo ser moldada a partir do peso e resistência corporal de cada indivíduo ou adicionado fatores externos que tenham interferência nos movimentos tais quais as dificuldades de realizá-los. Em geral o treinamento funcional acaba por ser uma vertente do treinamento físico resistido, facilitado e mais maleável, sendo assim um treinamento de fácil adaptação e muito buscado tanto por jovens quanto idosos. Os exercícios visam trabalhar o corpo de maneira uniforme e multi musculares/multi articulares, sempre buscando movimentos que visam otimizar a funcionalidade do indivíduo.

## **5 CONCLUSÃO**

É iminente que ao decorrer dos anos a busca por atividades físicas tenha ganhado mais visibilidade perante a sociedade. Dessa maneira, diversos indivíduos realizam atividades para terem uma melhora na qualidade de vida, e especialmente, indivíduos na terceira idade a prática de exercícios físicos traz consigo inúmeros benefícios.

A presença de atividades como o treinamento de força ou o treinamento funcional, auxiliam diretamente no desempenho de cada indivíduo nessa faixa etária, assim, desenvolvendo um condicionamento adequado para esta idade, melhorando distintos pontos, como a melhora da capacidade cardiorrespiratória, redução de gordura e ganho de força, já em treinamento funcional, o aluno terá uma melhora em sua performance e desempenho no dia a dia, além disso, apresentando ao idoso novos hábitos e formas de cuidar da saúde. Através de programas para a terceira idade, como o programa Qualidade de Vida, a realização de exercícios físicos ganha mais destaque para pessoas com idade acima de 65 anos, conseqüentemente, fazendo com que mais pessoas adquiram hábitos saudáveis na terceira idade.

Diante disso, é perceptível o quão importante é a realização de atividades para os idosos, no qual auxilia não somente seu sistema biológico, mas também, sua funcionalidade durante o dia a dia para as tarefas do cotidiano. Contudo, a realização de treinamentos funcionais ou de força requer profissionais capacitados para atender alunos nestas idades, com isso, apresentando um treino adequado para atender as demandas do seu aluno.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Vitor Yuri da Silva. **Benefícios da educação física e do treinamento funcional para idosos: uma revisão sistemática.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: [https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/53801/1/BeneficiosEducacaoFisica\\_Barbosa\\_2023.pdf](https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/53801/1/BeneficiosEducacaoFisica_Barbosa_2023.pdf). Acesso em: 30/07/2024.

BELLO, Elizeu Tainara, **Volume de treinamento resistido para promoção da hipertrofia muscular.** Trabalho de Conclusão Final de Curso apresentado à Universidade Pitágoras UNOPAR Paraná, Londrina 2020. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/33767/1/Produto%20Tecnico-%20Tainara-Defesa-Final.pdf> . Acesso em: 07 de out 2024

BRAGA, Tiago de Mattos, **Treinamento funcional como método para melhora da capacidade funcional em idosos: Uma revisão de literatura.** Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre 2019.

DE SOUZA, Gabriel Arcanjo Meira; DA SILVA, Julimar Gonçalves. **Treinamento funcional para idosos.** Revista saúde dos vales, Minas Gerais, 27 de nov 2020. Disponível em: <https://abrir.link/KEKbg>. Acesso em: 08 de out 2024.

FONSECA, João José Saraiva da. **Metodologia da pesquisa científica.** Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

FROTA SILVA, Raissa *et al.* **A Interferência do Sedentarismo em Idosos com doenças crônicas não transmissíveis.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, 26 de ago 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/15602/12832>. Acesso em: 25 de jul 2024

GARCIA, Xavier Lucas *et al.* **Benefício do treinamento resistido para idosos.** Revista Científica Online, Minas Gerais, 2020. Disponível em: [http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/beneficios\\_do\\_treinamento\\_resistido\\_para\\_idosos.pdf](http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/beneficios_do_treinamento_resistido_para_idosos.pdf). Acesso em: 29 de jul 2024

GOMES MORO, Luciana; GARCIA, Maria Izabel; PRANKE, Gabriel Ivan. **Benefícios do treinamento de longo prazo para idosos.** In: 15º Congresso Argentino de Educação Física e Ciências 2 a 7 de outubro de 2023 Ensenada, Argentina. Educação Física na e para a democracia . Universidade Nacional de La Plata. Faculdade de Ciências Humanas e da Educação. Departamento de Educação Física, 2023. Disponível em: <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev16743>. Acesso em: 08/08/2024.

LIMA, Larissa da Silva. **Atividades Físicas na Terceira Idade.** Faculdade Pitágoras, Imperatriz - MA. 2021. Disponível em: [https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/36845/1/LARISSA\\_SILVA.pdf](https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/36845/1/LARISSA_SILVA.pdf). Acesso em: 25 de jul 2024.

LOPES, Sarah. **Os benefícios da prática de exercícios físicos na terceira idade: artigo de revisão.** Caderno Intersaberes, v. 12, n. 39, p. 124-137, 2023. Disponível em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/2339>. Acesso em: 28 de jul 2024

MENEZES, Giovanna Sena Raquel *et al.* **Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, 27 de mar 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8158/7039>. Acesso em: 25 de jul 2024

VASCONCELOS, Eduardo Chagas. **A Importância do Treinamento Resistido em Idosos.** Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas - FACISA. Tangará da Serra, 2021. Disponível em: [https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/39786/1/EDUARDO\\_VASCONCELOS.pdf](https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/39786/1/EDUARDO_VASCONCELOS.pdf). Acesso em: 08/08/2024