



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**YANN XENOFONTE DE MORAIS SIMÕES**

**MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO  
PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA NO TEMPO LIVRE**

**CAMPINA GRANDE  
2023**

**YANN XENOFONTE DE MORAIS SIMÕES**

**MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO  
PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA NO TEMPO LIVRE**

Trabalho de Conclusão de Curso, no formato de Relato de experiência, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Maria Goretti da Cunha Lisboa.

**CAMPINA GRANDE  
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S593m Simões, Yann Xenofonte de Morais.

Musculação para idosos [manuscrito] : um relato de experiência no programa universidade aberta no tempo livre / Yann Xenofonte de Morais Simões. - 2023.

17 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Profa. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa, Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. Educação física - Idosos. 2. Musculação. 3. Universidade aberta. I. Título

21. ed. CDD 613.7

**YANN XENOFONTE DE MORAIS SIMÕES**

**MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO  
PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA NO TEMPO LIVRE**

Trabalho de Conclusão de Curso, no formato de Relato de experiência, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

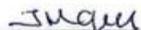
Área de concentração: Epidemiologia da Atividade Física.

Aprovado em: 01/12/2023.

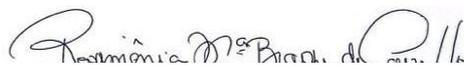
**BANCA EXAMINADORA**



Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Maria Goretti da Cunha Lisboa (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Jozilma de Medeiros Gonzaga (Examinadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Regiménia Maria Braga de Carvalho (Examinadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## RESUMO

Este estudo se caracteriza como um relato de experiência que foi desenvolvido a partir das vivências no Estágio Supervisionado em Educação Física IV, do Curso de Bacharelado em Educação Física. Assim, objetivo desse estudo foi descrever as vivências do estágio supervisionado em Educação Física IV através das atividades desenvolvidas no Programa Universidade Aberta no Tempo Livre (UATL), considerando a relação entre envelhecimento, qualidade de vida e exercício físico. O Estágio em tela, foi desenvolvido no Projeto de extensão Viva a Velhice com Plenitude. O projeto Viva a Velhice com Plenitude oferece atividades de ginástica geral e musculação, o mesmo é cadastrado no Programa UATL. O projeto oferece atividades para adultos e idosos; para este relato a população foi constituída por idosos de ambos os gêneros, com idades variando de 60-80 anos, porém iremos focar apenas na população que fez partes das aulas de musculação que totalizavam 20 idosos. A metodologia das aulas desenvolvidas no referido Estágio foi composta por atividades físicas que envolveram a prática de alongamento, musculação e atividades aeróbicas. Antes da prescrição do programa de atividades físicas, foi aplicado o protocolo de bateria de testes de Rikli e Jones no intuito de avaliar as capacidades físicas e funcionais dos idosos, e também uma anamnese junto a uma avaliação física realizada pelos bolsistas e voluntários do projeto de extensão, tendo a intenção de tomar todas medidas cabíveis para a melhor prescrição do treinamento de cada idoso respeitando suas individualidades, acrescentando para os participantes das aulas de musculação foi realizado o teste de 1 contração máxima adaptado (1CM) utilizando os exercícios supino reto máquina para avaliação de força de membros superiores e cadeira extensora para avaliação de força de membros inferiores. O treinamento foi prescrito de forma que respeitasse a individualidade de cada idoso que por consequência do decorrer suas vidas possuíam diversos padrões diferentes de experiência com treinamento e também doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). A partir da vivência com este grupo, pode ser observada uma possível melhoria no bem-estar dos indivíduos participantes, uma vez que, o ambiente onde foi realizado o projeto foi propício para a sociabilização entre os participantes e os colaboradores através dos depoimentos dos idosos e da observação nas aulas. Espera-se que este relatório de estágio sirva de fundamentação teórica para futuros estudos voltados para o envelhecimento humano e a prática de atividade física. Por fim, o estágio Supervisionado IV é uma forma de complementar a graduação, pois proporciona a integração das práticas pedagógicas dos discentes, futuros profissionais.

**Palavras-Chave:** idosos; envelhecimento; exercício físico; estágio supervisionado.

## ABSTRACT

This study is characterized as an experience report that was developed based on experiences in the Supervised Internship in Physical Education IV, of the Bachelor's Degree in Physical Education. Thus, the objective of this study was to describe the experiences of the supervised internship in Physical Education IV through the activities developed in the Universidade Aberta no Tempo Livre (UATL) Program, considering the relationship between aging, quality of life and physical exercise. The Internship in question was in the Viva a Velhice com Plenitude extension project. The Viva a Velhice com Plenitude project offers general gymnastics and bodybuilding activities, which is registered in the UATL Program. The project offers activities for adults and the elderly; For this report, the population was made up of elderly people of both genders, with ages ranging from 60-80 years old, however we will only focus on the population that took part in the weight training classes that totaled 20 elderly people. The methodology of the classes developed in the aforementioned Internship was composed of physical activities that involved stretching, weight training and aerobic activities. Before prescribing the physical activity program, the Rikli and Jones test battery protocol was applied in order to evaluate the physical and functional capabilities of the elderly, as well as an anamnesis along with a physical assessment carried out by the scholarship holders and volunteers of the exercise project. extension, with the intention of taking all appropriate measures to better prescribe the training of each elderly person, respecting their individualities, adding for the participants of the bodybuilding classes, the test of 1 adapted maximum contraction (1CM) was carried out using the bench press exercises machine to assessment of upper limb strength and extension chair for assessment of lower limb strength. The training was prescribed in a way that respected the individuality of each elderly person who, as a result of the course of their lives, had several different patterns of experience with training and also chronic non-communicable diseases (NCDs). From the experience with this group, a possible improvement in the well-being of the participating individuals can be observed, since the environment where the project was carried out was conducive to socialization between participants and collaborators through the testimonies of the elderly and observation in classes. It is expected that this internship report will serve as a theoretical foundation for future studies focused on human aging and the practice of physical activity. Finally, the Supervised Internship IV is a way of complementing the graduation, as it provides the integration of the pedagogical practices of students.

**Keywords:** elderly; aging; physical exercise; supervised internship.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1</b>	<b>Envelhecimento .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2</b>	<b>DCNTs e a velhice .....</b>	<b>9</b>
<b>2.3</b>	<b>Qualidade de vida e benefícios do exercício físico .....</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>A VIVÊNCIA NO ESTÁGIO .....</b>	<b>12</b>
<b>4.1</b>	<b>Caracterização do campo de estágio .....</b>	<b>12</b>
<b>4.2</b>	<b>Atividades desenvolvidas .....</b>	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>14</b>
<b>6</b>	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>15</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o processo de envelhecimento vem apresentando um crescimento acelerado em contexto mundial, justificado por meio da redução das taxas de natalidade e mortalidade, assim como o aumento da expectativa de vida.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011), estima-se que em 2025, o Brasil será o sexto país com o maior contingente de idosos no mundo, de tal forma que ultrapasse 30 milhões de pessoas, isso ocorre devido ao aumento da expectativa de vida.

Em 2022, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), verificou que pessoas com 60 anos ou mais, estão representando 14,7% da população residente do Brasil em 2021, em números absolutos são 31.23 milhões de pessoas. Nos últimos nove anos, o contingente de idosos residentes no Brasil aumentou 39,8%. Em 2012, quando teve início a série histórica da PNAD Contínua (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua), moravam no país 22,34 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, representando na época 11,3% de toda a população residente. Dentre esses idosos, a maioria é acompanhada por doenças crônicas e limitações funcionais (IBGE, 2022).

A literatura diz que o envelhecimento é caracterizado por diversas alterações no corpo e metabolismo humano, as quais potencialmente produzem uma redução da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente (WIBELINGER, 2009). A habilidade do indivíduo para decidir e atuar em suas atividades da vida diária de forma independente tem sido considerada a capacidade funcional que pode ser desenvolvida com a prática de exercícios físicos regulares com acompanhamento de um profissional de Educação Física (Pereira, 2009).

A força muscular é um dos fatores determinantes para a manutenção da capacidade funcional, pois está relacionada diretamente com a independência e a realização das atividades de vida diária (AVD's), assim como a qualidade de vida dos idosos. Com o avançar da idade, além da diminuição de força, verifica-se uma redução da potência muscular, decorrente de uma predominante perda das fibras do tipo II, que limita a capacidade de gerar força rapidamente (ROCHA, 2009).

A redução de força e potência muscular, além de serem limitantes para a funcionalidade do idoso, aumenta o risco de quedas e gera déficits de equilíbrio. De acordo com isso, várias pesquisas realizadas por Gobbi mostram que a prática regular de atividade física na terceira idade é capaz de minimizar ou prevenir os efeitos deletérios do envelhecimento, atuando diretamente no aumento da expectativa de vida do idoso por meio dos seus benefícios. Alguns desses benefícios são: aumento de potência muscular e força em torno de 20% a 30%, ganho

de massa muscular e óssea, aumento da velocidade de contratilidade das fibras do tipo I e II, melhora da funcionalidade e capacidade de manter a realização das AVD's retardando os efeitos deletérios do envelhecimento (GOBBI, 2013).

O Estágio Supervisionado IV é um Componente Curricular obrigatório da graduação, proporcionando a integração das práticas pedagógicas dos discentes, futuros profissionais. A inserção dos alunos em atividades sob a supervisão de um profissional experiente em suas respectivas áreas de trabalho e favorece uma introdução mais eficiente, no sentido de planejar e executar as aulas. Neste processo os alunos têm a oportunidade de se deparar com as dificuldades e as realizações do seu campo de atuação. Esta vivência prepara o futuro profissional para as árduas missões de um profissional de educação física (ZABALZA, 2014).

Assim, na prática do estágio pude vivenciar e ter diversas experiências novas com o público de idosos, desde a prescrição de treinamento como também com o desenvolvimento do cronograma de treinos. O cronograma foi pensado para ter um dia em que os idosos trabalhavam membros superiores e no outro membros inferiores, assim dando tempo necessário para que eles descansassem suas musculaturas, já na prescrição observei que era bastante diferente do típico pelo fato de que os exercícios do indivíduo idoso deveriam condizer com suas atividades da vida diária suas AVD's, para assim termos um treino que gere realmente uma boa qualidade de vida para o idoso que fosse treinar.

Dessa forma, objetivo geral desse estudo foi descrever as vivências do estágio supervisionado IV através das atividades desenvolvidas no Programa Universidade Abertas no Tempo Livre, considerando a relação entre envelhecimento, qualidade de vida e exercício físico.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 Envelhecimento

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente de quais sejam e como se comportam. Assim caracterizado por Brito e Litvoc (2004) como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados diretamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais. Nesta perspectiva, o envelhecimento traz vários efeitos aos indivíduos, um deles é a sarcopenia, definido por Carvalho et al. (2021) como a diminuição da função da musculatura esquelética pela perda de massa muscular que acompanha o envelhecimento.

O envelhecimento é um processo de alterações fisiológicas naturais que ocorre ao longo do tempo em todos os seres vivos, que predis põem a diminuição das capacidades funcionais e estruturais dos indivíduos. Para Siqueira et al. (2007) o envelhecimento está relacionado com a redução da massa muscular, óssea e com a perda de equilíbrio, podendo assim aumentar o risco de quedas entre os sujeitos idosos.

Assim, Zago e Gobi (2003) afirmam que, o envelhecimento provoca uma diminuição da capacidade de combinar movimentos, gerando falsas reações diante de situações inesperadas, o que aumenta o risco de acidentes.

Segundo Nahas (2017) envelhecer é um processo natural da vida, que acontece gradualmente, de forma única e individual, é universal e irreversível, onde as habilidades e a saúde são afetadas e sofrem grande influência dos hábitos de vida que aceleram ou tornam mais lento esse processo. Diante disso, o indivíduo idoso pode ser classificado como sendo do grupo de risco, que é o termo utilizado para determinar aqueles mais suscetíveis a diversas doenças infectocontagiosas, como portadores de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e comorbidades.

Tavares et al. (2020) relatam que a idade avançada é um fator que inclui indivíduos no grupo de risco, pois está associada a alterações significativas no sistema imune, e, esse declínio da responsividade do sistema imune diminui a capacidade de produção de anticorpos impactando a capacidade de responder a infecções, e reagir de maneira eficiente no combate a doenças provocadas por vírus.

Um estudo publicado na revista brasileira de ciências do envelhecimento humano tem por objetivo comparar a massa corporal, força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes e não praticantes de musculação. Foram avaliados 20 indivíduos idosos, dez praticantes de musculação ( $64,4 \pm 7,72$  anos) e dez não praticantes ( $68,7 \pm 6,20$  anos). A antropometria avaliou

o peso, estatura, IMC, circunferência de braço e coxa. A força muscular foi mensurada através do teste submáximo para estimar 1 RM e teste de equilíbrio proposto por Berg para analisar o equilíbrio estático e dinâmico. Verificou-se que os idosos treinados em musculação, comparados não treinados, apresentaram valores significativamente maiores para estatura, equilíbrio e nos testes de repetição submáxima no Supino e no Leg Press. Concluiu-se que os indivíduos que realizam treinamento resistido, apresentaram melhor desempenho no teste de equilíbrio, bem como nos testes de força muscular (JAREK, OLIVEIRA, NANTES, ULBRICHT & MASCARENHAS, 2012).

## **2.2 DCNTs e a velhice**

No Brasil DCNTs correspondem a 72% das causas de morte e atingem fortemente os grupos vulneráveis e camadas pobres da população (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011). Diante disto, Okuma (2012) aponta que os fatores de risco das DCNTs são modificáveis, e evidencia o expressivo impacto da atividade física regular na prevenção e no tratamento de doenças crônicas inerentes do envelhecimento como também na manutenção funcional do idoso, e como consequências na melhoria da qualidade de vida e aumento da longevidade.

Assim, Zago e Gobi (2003) afirmam que, o envelhecimento provoca uma diminuição da capacidade de combinar movimentos, gerando falsas reações diante de situações inesperadas, o que aumenta o risco de acidentes.

Capacidade física que sofre modificações com o passar dos anos com o envelhecimento, alterações naturais que diminuem a sensibilidade periférica dos membros e a funcionalidade no controle do equilíbrio. Para Figueiredo et al. (2011) confirmam um maior nível de comprometimento de equilíbrio funcional no grupo de idosos quando comparado ao de adolescentes, jovens e adultos.

O que pode levar a instabilidade postural e aumentar a incidência de quedas entre os idosos são as quedas, causas essas que são decorrentes a condições intrínsecas criadas por alterações fisiológicas originadas na velhice, no uso de alguns medicamentos, sintomas de algumas doenças e de fatores extrínsecos. Problemática que causa diversos impactos na vida de um idoso, que podem incluir morbidade, mortalidade, deterioração funcional, hospitalização e consumo de serviços sociais de saúde e levando grandes consequências na vida social e no bem-estar do indivíduo.

### 2.3 Qualidade de vida e benefícios do exercício físico

É importante frisar que no cenário atual é notório que o exercício físico e a atividade Física, vêm ganhando seu espaço na sociedade, em um contexto social que deixa a desejar em questões referentes a cuidados com a saúde e qualidade de vida, fica perceptível a relevância que o Exercício Físico e a Atividade Física têm para com indivíduo que a prática, possibilitando que ser tornem pessoas ativas e com uma saúde e vida de qualidade.

Em especial, a prática do treinamento de força apresenta-se uma das formas de intervenção que demonstra grande eficiência na manutenção e aumento da massa muscular, o que, por sua vez, auxilia na melhoria da Aptidão Física Funcional (DIAS, GURJÃO e MARUCCI, 2016)

A relação entre qualidade de vida e estilo de vida fisicamente ativo é clara e interdependente, não só entre idosos, mas em pessoas de todas as idades. Na meia-idade e na velhice os riscos potenciais relacionados a inatividade física se potencializam, podendo levar a perda de muitos anos de vida útil (NAHAS, 2017).

É importante salientar, que nesse momento que vivemos de diversos obstáculos que envolve os cuidados com nossa saúde como por exemplo as DNCT's, o exercício físico é uma ferramenta cada vez mais ofertada e de relevância para a qualidade de vida, nesse sentido, referente ao exercício físico, Carvalho et al., (2021) frisam que o exercício físico é caracterizado por um conjunto de movimento de maneira planejada e estruturada, visando um determinado objetivo, como por exemplo a melhoria da capacidade física ou do seu desempenho. Nesse viés, para corroborar sobre os aspectos do exercício físico o exercício físico sendo desenvolvido em média três vezes por semana, com uma intensidade de forma moderada ou intensa pode proporcionar benefícios na aptidão física e na saúde, como também nas relações sociais e psicológicas (ZAWADZKI, STIEGLIER E BRASILINO, 2019)

Carvalho et al., (2021) abordam que a prática de exercício físico proporciona o combate a diversas doenças, levando benefícios, sejam em curto, médio ou longo prazo, tais como, a diminuição da obesidade, de fatores de risco referente as doenças cardiovasculares e desta maneira, quanto mais ativos esses indivíduos, melhor será sua saúde. Partindo dessa premissa pesquisadores brasileiros publicaram ponto de vista chamando atenção sobre a importância da prática da atividade em casa ou ao ar livre, enfatizando, também, a importância da redução dos comportamentos sedentários durante a pandemia (PITANGA et al., 2020).

Assim, vale ressaltar sobre atividade física e exercício físico, segundo Florêncio Júnior et al., (2020) que a prática de forma regular da atividade física é de fundamental importância para manutenção do peso corporal, benefícios para o aspecto cognitivo e entre outros.

### **3 METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de um relato de experiência acerca do Estágio Supervisionado de Educação Física 4 sobre a vivência de um aluno do curso de Bacharelado em Educação Física no Projeto de Extensão Viva a Velhice com Plenitude, que cadastrado no Programa Universidade Aberta no Tempo Livre (UATL), do Departamento de Educação Física. O Projeto Viva a Velhice com Plenitude oferece atividades de musculação e de ginástica geral para os participantes do projeto.

Para o desenvolvimento deste relato de experiência foi considerado o Estágio Supervisionado em Educação Física IV que foi realizado sob a supervisão do Professor Diego Vinícius Duarte Cavalcante, as atividades relacionadas ao Estágio foram desenvolvidas no período de 14 de agosto a 22 de novembro de 2023, com 20 idosos de ambos os sexos, com idades variando entre 60 e 80 anos, as segundas e quartas feiras, no turno da tarde, que realizaram atividades de musculação na Academia Escola do DEF/UEPB. A academia tem um espaço físico que é dividido em duas partes: uma parte destinada para exercícios dos membros inferiores e a outra parte para exercícios dos membros superiores.

## **4 A VIVÊNCIA NO ESTÁGIO**

### **4.1 Caracterização do campo de estágio**

O estágio aconteceu na Academia Escola do Departamento de Educação Física – UEPB, Campina Grande/PB. Sala de exercício resistido com pesos dividida em dois espaços com ambientes, dividido em duas partes: uma parte destinada para exercícios dos membros inferiores e a outra parte para exercícios dos membros superiores, esta conta com maquinário e pesos para o trabalho referentes agrupamentos musculares. Sala bem ventilada com janelas e ventiladores, com espaço adequado para a acomodação de todos que estão no horário, máquinas de exercícios resistidos para ambos os membros superiores e inferiores, colchonetes, barras, steps, esteiras e bicicletas ergométricas. Na academia encontramos algumas falhas na infraestrutura como pouca variação de peso de halteres prontos, o piso emborrachado estava descolando e as esteiras haviam parado de funcionar, porém os problemas foram resolvidos ao final do estágio.

### **4.2 Atividades desenvolvidas**

Durante o estágio, tive a oportunidade de colocar em prática os ensinamentos relacionados a atividade física para o idoso aprendidos em sala de aula nas disciplinas de Atividade Física e Envelhecimento Humano, Educação Física para Adultos e Idosos, Medidas e Avaliação em Educação Física. A princípio foi utilizada uma anamnese antes do início das atividades do Programa UATL para termos todos os cuidados necessários e entender as individualidades de cada idoso para saber sobre seus hábitos de vida, doenças, alimentação e entre outros, e logo após a avaliação física, verificando o peso, estatura, pressão arterial, dando continuidade a avaliação foi utilizados o protocolo de Rikli e Jones adaptado e o Teste de 1 RM. Tanto o questionário quanto os protocolos de teste foram realizados ao final do semestre para fins comparativos.

Antes do início dos treinos é realizado fora da academia com os grupos de alunos o alongamento prévio geral dos membros superiores e inferiores. Início do programa de treinamento com sessão de exercícios dando ênfase aos membros superiores (ombro, peitoral, abdômen, costas e braços) e membros inferiores com ênfase na parte anterior da perna. Abaixo está exemplificado um dos treinos desenvolvidos para membros inferiores:

- Leg 45°: 3 séries de 12-15 repetições
- Cadeira extensora: 3 séries de 12-15 repetições
- Agachamento banco: 3 séries de 12-15 repetições

- Cadeira flexora: 3 séries de 12-15 repetições
- Cadeira abduzora: 3 séries de 12-15 repetições
- Panturrilha máquina: 3 séries de 12-15 repetições

Ao término do treino era realizado alongamento e uma atividade com dança.

A seguir um exemplo de treino para os membros superiores:

- Puxada Aberta: 3 séries de 12-15 repetições
- Supino Máquina: 3 séries de 12-15 repetições
- Rosca Alternada: 3 séries de 12-15 repetições
- Tríceps Corda: 3 séries de 12-15 repetições
- Desenvolvimento com Halteres: 3 séries de 12-15 repetições
- Abdominal: 3 séries de 12-15 repetições.

Ao término do treino era realizado alongamento e uma atividade com dança.

As aulas tinham duração de 60 minutos, era dividido entre alongamento prévio, aquecimento, treino resistido com pesos, e alongamento ou dança com alongamentos dinâmicos.

Enquanto estagiário na academia do DEF me identifiquei e orientei os idosos nas atividades de musculação. Se faz importante ressaltar que os idosos precisam constantemente de suporte didático pedagógico para a realização das atividades, principalmente os que têm problemas articulares e algumas idosas mais baixas que não alcançavam a máquina de puxada, corrigimos execução, postura, auxiliávamos com as fichas de treino que mesmo por muito tempo realizando os exercícios toda semana ainda não haviam decorado o treino completo e também pela necessidade e carência deles de desabafar e conversar sobre o cotidiano deles.

Observamos que os idosos chegavam para praticar a musculação carente de alguns conhecimentos específicos da área, porém com muita necessidade e vontade de aprender e praticar. Sempre motivados e dispostos a fazer o treino completo e com o passar dos dias fazendo e socializando com os demais colegas, fazendo amizades. Também observamos, a melhora na execução, na postura quando praticavam os exercícios, melhora na força, na diminuição do cansaço e dores.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do que foi apresentado e realizado no decorrer do Estágio Supervisionado, podemos perceber a importância da prática de atividades físicas para os idosos que estão sendo assistidos pelo Programa Universidade Aberta no Tempo Livre, especialmente, considerando a prática da musculação, pois a partir das práticas os alunos passaram a se comunicar mais, e ver que cada um, com suas limitações, podem praticar exercício de forma regular e segura, e receber benefícios da prática para todas suas vidas.

Ao planejarmos os treinos para os alunos, buscamos melhorar sua qualidade de vida por meio da prática da musculação, não com fins para hipertrofia, mas para melhorar o quadro de cada um deles nas suas atividades da vida diária (AVD's). Percebemos que houve melhora nas posturas, força, flexibilidade e resistência muscular e aeróbica, tal como melhora no psicológico dos alunos como por exemplo melhora da autoestima.

A experiência foi prazerosa e bastante enriquecedora para mim como pessoa e como futuro profissional, haja vista que era um público que ainda não havia vivenciado na prática tal experiência da musculação para idosos. Assim adquiri conhecimentos sobre o indivíduo idoso e experiência de como lidar e atendê-los da melhor forma possível, pois cada um deles tem suas particularidades, diferentes patologias e também histórias e ensinamentos para nos contar sobre sua vida.

O trabalho desenvolvido fez com que me preparasse para novas experiências e desafios para que possa atender idosos com os mesmos problemas de saúde seja nas academias, clubes e como treinador individual.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. VIGITEL Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRITO, F. C.; LITVOC, J. Conceitos básicos. In: BRITO, F. C.; LITVOC, J (Org.). Envelhecimento: prevenção e promoção de saúde. São Paulo: Atheneu, 2004.

CARVALHO, A. et al. Exercício Físico e seus benefícios para a Saúde das Crianças: Uma revisão narrativa. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Vol.13, 2021.

DIAS, R. M. R.; GURJÃO, A. L. D.; MARUCCI, M. F. N. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. Acta fisiátrica. Vol. 13. Num. 2. p. 90-95. 2016.

FIGUEIREDO L, et al. Análise do equilíbrio no processo de envelhecimento. Fisioter Mov. 2011;24(3):401-7.

FLORÊNCIO J. P. G., P R. & CA. S. (2020). Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde.; 25:e0115. DOI: 10.12820/rbafs.25e0115.

GOBBI S, et al. Atividade física e saúde no envelhecimento: a experiência do Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT). In: Rosa TEC, Barroso AES, Louvison MCP. Velhices: experiências e desafios nas políticas do envelhecimento ativo. São Paulo. 2013 p. 283-297.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Brasileiro de 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

JAREK, C., OLIVEIRA, M., NANTES, W., ULBRICHT, L., & MASCARENHAS, L. (2012). Comparação antropométrica, força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes e

não praticantes de musculação. *Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano*, 7(2). <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.447>. Acesso em: 2, maio 2022.

NAHAS, M. V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo*. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. *Envelhecimento Ativo: Uma política de Saúde*. Brasília: Organização Pan Americana de Saúde, 2005. Disponível em: <[http://prattein.com.br/home/images/stories/Envelhecimento/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://prattein.com.br/home/images/stories/Envelhecimento/envelhecimento_ativo.pdf)>. Acesso em novembro de 2020.

PEREIRA FD, et al. Comparação da força funcional de membros inferiores e superiores entre idosas fisicamente ativas e sedentárias. *Rev Bras Geriatr eGerontol*. 2009; 12(3):417-427.

PITANGA F. et al. (2020). Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. *Arq Bras Cardiol*. published online ahead of Print.

RIKLI R, JONES C. Functional fitness normative scores for community residing older adults, age 60–94. *J Aging Phys Act*. 1999;7(2):162–81.

ROCHA AC, et al. Análise comparativa da força muscular entre idosas praticantes de musculação, ginástica localizada e institucionalizada. *Fit Perf J*. 2009; 8(1):16-20.

SIQUEIRA FV, et al. Prevalência de quedas em idosos e fatores associados. *Rev Saúde Pública*. 2007;41(5):749-56.

TAVARES, C. A. M. Alterações da ECA2 e Fatores de Risco para Gravidade da COVID-19 em Pacientes com Idade Avançada. *Arq Bras Cardiol*. v.115, n.4, 2020. Disponível em: Acesso em novembro de 2020.

OKUMA, S. S. *O idoso e a atividade Física: Fundamentos e pesquisa*. 6 ed. São Paulo: Papyrus, 2012.

WIBELINGER LM, et al. Avaliação da força muscular de flexores e extensores de joelho em indivíduos idosos socialmente ativos. *Rev Bras Cienc Envelhecim Hum*. 2009; 6(2):284-292.

ZABALZA, MA. O estágio e as práticas em contextos profissionais na formação universitária. São Paulo: Cortez, 2014.

ZAGO, A. S.; GOBBI, S. Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, v.11, n.2, p. 77-86, 2003.

ZAWADZKI, D, et al (2019). Aptidão e a atividade física relacionados à saúde de adolescentes entre 11 a 14 anos. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 13, n. 83, p. 444-453.