



**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

AÉCIO LUIS RIBEIRO DE SOUZA

**RELATO DE EXPÊRIENCIA: A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COM A TERCEIRA
IDADE NA ACADEMIA FORÇA MÁXIMA NA CIDADE DE QUEIMADAS – PB**

CAMPINA GRANDE – PB

2017

AÉCIO LUIS RIBEIRO DE SOUZA

**RELATO DE EXPÊRIÊNCIA: A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COM A TERCEIRA
IDADE NA ACADEMIA FORÇA MÁXIMA NA CIDADE DE QUEIMADAS – PB**

Trabalho de conclusão de curso no formato de relato de experiência apresentado ao departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, Campus I, Campina Grande-PB, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharelado em educação física.

Orientador: ProfºDr. Roberto Coty Wanderley

CAMPINA GRANDE

2017

É expressamente proibida 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 da dissertação.

S719r Souza, Aécio Luis Ribeiro de.

Relato de experiência [manuscrito] : a prática de musculação com a terceira idade na academia força máxima na cidade de Queimadas-PB / Aécio Luis Ribeiro de Souza. - 2017.
33 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação: Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley, Departamento de Educação Física".

1. Qualidade de vida. 2. Saúde do idoso. 3. Atividade física.
4. Terceira idade. I. Título.

21. ed. CDD 613.043 8

AÉCIO LUIS RIBEIRO DE SOUZA

**RELATO DE EXPÊRIÊNCIA: A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COM A TERCEIRA
IDADE NA ACADEMIA FORÇA MÁXIMA NA CIDADE DE QUEIMADAS – PB**

Trabalho de conclusão de curso no formato de relato de experiência apresentado ao departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, Campus I, Campina Grande-PB, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharelado em educação física.

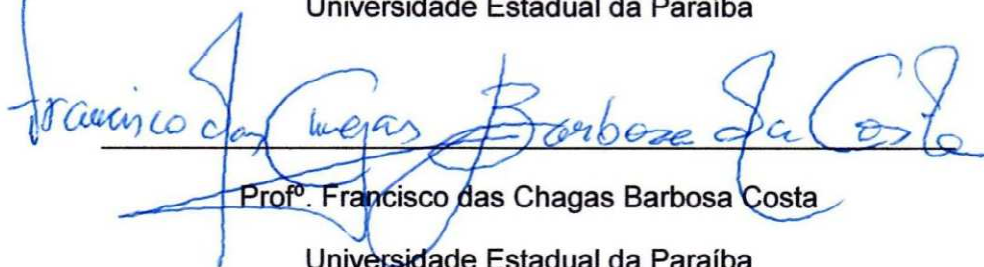
Aprovado em 13 / 09 / 2017

BANCA EXAMINADORA



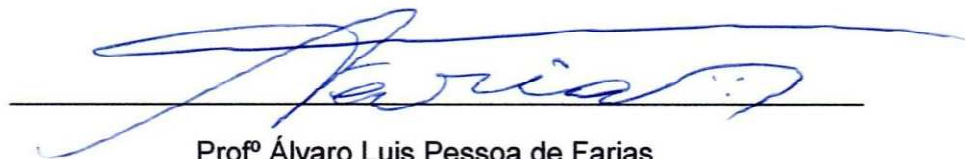
Orientador: Profº Dr Roberto Coty Wanderley

Universidade Estadual da Paraíba



Profº. Francisco das Chagas Barbosa Costa

Universidade Estadual da Paraíba



Profº Álvaro Luis Pessoa de Farias

Universidade Estadual da Paraíba

CAMPINA GRANDE

2017

AGRADECIMENTOS

Quero expressar meus sinceros agradecimentos, a minha família, a meus amigos de universidade que do início ao fim, foram presentes nas dificuldades e nas alegrias, agradecer também aos meus parceiros do dia a dia, que torcem por mim sempre, e me motivaram a chegar a conclusão do curso.

Aos docentes do Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, por me ter dado suporte aos conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

E principalmente ao meu Deus onipresente, onipotente e onisciente, que me tornou um ser batalhador, e persistente nas coisas que sempre busquei na vida.

RESUMO

O Exercício Físico é importante em qualquer idade, e nos dias atuais, todo indivíduo, pode ter acesso a este tipo de atividade física, pois, é fator preponderante e essencial para melhoria ou manutenção do tônus muscular, da aptidão física, prevenção de doenças, estímulo do sistema imunológico, enfim, qualidade de vida de uma forma geral, portanto, na terceira idade sempre será indispensável esta modalidade de movimento corporal prevenindo de todos os malefícios que o corpo pode trazer quando chegamos a essa fase da vida, tendo fator primordial o de se manter ativo. Em virtude disto, o objetivo deste estudo foi descrever como a Musculação adiciona a vida do idoso uma melhora significativa da Força e Flexibilidade, onde também foram priorizados os exercícios aeróbicos, estimulando a evolução da resistência física, consequentemente, o comprometimento com o desenvolvimento da Aptidão Física. Para tanto, consistiu em um estudo descritivo acerca de um relato de experiência como estagiário na Academia Força Máxima na Cidade de Queimadas – PB, enfatizando o exercício físico na 3ª idade, farei uma discussão, a respeito da temática supracitada anteriormente, o mesmo apresentará as práticas por mim vivenciadas, e desenvolvidas, baseado em diálogos com a literatura específica, mostrando as relevâncias: pessoal, social e científica deste estudo.

Palavras-chave: qualidade de vida, exercício físico, atividade física, terceira idade

ABSTRACT

Exercise is important at any age, and these days, every individual can have access to this type of physical activity, it is essential to improve or maintain muscle tone, physical fitness, disease prevention, stimulation of the immune system finally, the quality of life in general, Therefore, in the third age will always be indispensable this modality of corporal movement preventing of all the harms that the body can bring when we arrive at that phase of the life, having primary factor the one of maintaining active. Because of this, the aim of this study was to describe how the resistive exercises that emphasizes the improvement of strength and flexibility and aerobic exercises that emphasizes physical strength, assist in the development of physical fitness. For this purpose, consisted of a descriptive study on an account of my experience as an intern at a gym located in QUEIMADAS – PB, Emphasizing exercise at the best age I will make a discussion about the issue previously mentioned above, the same will present the practices experienced by me and by me and developed based on conversations with specific literature showing the relevance: personal, social and scientific study.

KEYWORDS: Quality of life, exercise physical, activity physical, third age

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. OBJETIVOS	10
2.1. Objetivo geral	10
2.2. Objetivo específico	10
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	11
3.1.EXERCÍCIOS AEROBICOS VERSUS EXERCÍCIOS ANAERÓBICOS.....	12
3.1.1 Conceitos de exercícios aeróbico e anaeróbico na visão de autores.....	12
3.1.2. Exercício físico versus sedentarismo.....	14
3.1.3. Adaptação ao exercício físico	15
3.2 CONDICIONAMENTO FÍSICO	16
3.2.1 A importância do condicionamento físico para os idosos.....	16
4. METODOLOGIA	19
4.1.Tipo de estudo	19
5. RELATO DE EXPERIÊNCIA	20
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS	

1. INTRODUÇÃO

O Exercício físico caracteriza-se como sendo uma atividade física planejada e estruturada, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde e a aptidão física. (KELLEY e KELLEY, 2008) O exercício físico pode ser utilizado como uma ferramenta não medicamentosa mais acessível, menos dispendiosa e eficiente para promoção e manutenção da saúde e a aptidão física. Dentre eles destacam-se a melhora no condicionamento físico, a diminuição da perda de massa óssea e muscular, o aumento da força, a promoção da melhoria do bem-estar e do humor, além da redução da pressão arterial pós-exercício em relação aos níveis pré-exercício (HALLIWILL, 2001; FOUNTOULAKIS et al., 2003; PESCATOLO et al., 2004; MORAES et al., 2007).

O exercício físico fica sendo imprescindível na terceira idade, consequentemente, na modalidade de musculação, onde ocorrem diversas alterações positivas no seu organismo, principalmente, no combate à obesidade e na prevenção do diabetes, reduzindo a perda de massa óssea, melhorando a capacidade aeróbica e encurtando as dores e doenças, como artrose, problemas de coluna e tendinite, promovendo assim a longevidade, e controlando seu envelhecimento com qualidade de vida. A ausência da prática de atividade regrada e sistematizada traz consigo fatores negativos em relação à prevenção de incidentes como: desequilíbrio, falta de força, falta de coordenação, comprometimento da resistência física acarretando em lesões. Fiatarone apud Work (1991) acima de 65 anos, 40% dos indivíduos caem pelo menos uma vez por ano, podendo ocorrer lesões, principalmente, fraturas que reduzem a mobilidade articular.

Todavia, informa Barros (2007) que devido às condições de vida e ao progresso tecnológico e socioeconômico a população está cada vez mais sedentária, ou seja, nesta situação em vez de uma vantagem para humanidade está a revelar-se como fonte de doença por estar a ser mal utilizado. Assim a promoção de um estilo de vida ativo constitui atualmente um dos principais (1947 apud JACOB FILHO 2006 pg. 75) “saúde é um estado de pleno bem-estar físico, psíquico e social”. Além do fator global, a inatividade física é reconhecida como um importante fator de risco para morte prematura, as doenças cardiovasculares, enfarte do miocárdio, alguns tipos de câncer,

diabetes, entre outros, responsáveis por uma parte significativa da mortalidade e mobilidade a nível mundial. Além de diminuir os riscos de muitas doenças e problemas de saúde, a musculação quando se orientada corretamente, podem diminuir a taxa de gordura corporal, aumentando a força muscular. Evidências sugerem que a inatividade física a vida moderna parece ser o maior fator etiológico do crescimento dessa doença nas sociedades industrializadas sendo mais evidenciado com o crescimento de transporte motorizado, ou seja, equipamentos mecanizados que diminuem o esforço físico de homens e mulheres tanto no trabalho como em casa, comprometendo o envelhecer das pessoas deixando menos ativas, em contra ponto com décadas atrás, que as atividades eram mais intensas e movimentadas.

É importante ressaltar de acordo com Fletcher et al. (2001) que o exercício físico deve ser avaliado e prescrito em termos de intensidade, frequência, duração, modo e progressão. A escolha do tipo de treinamento deverá ser orientada de acordo com as preferências individuais, respeitando as limitações impostas da melhor idade a fim de evitar o estresse ortopédico, detalhe confortando os nas atividades sem sucesso, motivando e estimulando os sempre. Consequentemente, vários programas para estimulação de um estilo de vida fisicamente ativos foram concebidos e implementados na prática (CALFAS et al., 1996). Dentre eles os exercícios resistidos e aeróbicos.

Os exercícios (ER) têm-se tornado objeto de investigação científica nas últimas duas décadas devido à importância de sua prescrição para objetivos que vão desde o rendimento esportivo até o tratamento e profilaxia de inúmeras enfermidades (AMERICAN COLLEGE OF MEDICINE, 2009). Os mesmos são considerados como principal recurso para o desenvolvimento de valências físicas como força, potência, flexibilidade e resistência física, que são estabelecidas pelo American College of Sports Medicine. Juntamente, com os exercícios aeróbicos que se caracterizam por movimentos voluntários com ressíntese de ATP dependente de oxigênio, em que o sistema cardiorespiratório é determinante, sendo recomendados para prevenir, remediar ou abrandar os níveis elevados e sustentados da pressão arterial observados no quadro de hipertensão arterial (HOLLMAN & HETTINGER, 1983: VI DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO, 2010). Portanto, fica sendo imprescindível a prática de musculação na melhor idade, onde fazendo a junção desses exercícios os ganhos irão ser positivamente significativos na vida desses idosos, como por exemplo, na parte física melhora da mobilidade, articulação sem dores, músculos mais fortes, já

na parte orgânica melhora do índice glicêmico, pressão arterial estável, metabolismo acelerado para melhor queima do da gordura.

Dessa forma, percebemos que os exercícios físicos na terceira idade atuam de forma aguda e crônica nas diversas doenças, agindo na vida social fazendo com que o aluno se mantenha motivado e ativo, podendo assim executar as tarefas diárias de forma mais eficiente, ou seja, com uma maior capacidade de resistência física. A escolha desse estudo justificou-se pela relevância em se analisar e evidenciar este tema, uma vez que a prática da musculação regular é exclusiva para melhoria da saúde, na vida do idoso promovendo ao mesmo, uma melhoria funcional, minimizando ou prevenindo o aparecimento de futuras enfermidades ocasionadas ou não pelo sedentarismo. Neste contexto o objetivo do trabalho foi descrever como a prática de musculação auxilia no desenvolvimento muscular, prevenção de doenças, reabilitação corporal, ou seja, no condicionamento físico e orgânico em geral.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

- ❖ Relatar minha experiência como estagiário na modalidade musculação com a terceira idade.

2.2. Objetivos específicos

- ❖ Fazer uma discussão a respeito da temática: a prática da musculação na melhor idade como fator de aperfeiçoamento da melhoria da saúde.
- ❖ Informar o motivo pelo qual escolhi trabalhar com musculação na 3ª idade.
- ❖ Descrever as diversificadas práticas de treinos que induzem ao ganho da aptidão física.
- ❖ Contar as características físicas e limitações dos idosos.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1. EXERCÍCIOS AERÓBICOS VERSUS EXERCÍCIOS ANAERÓBICOS

3.1.1. Conceito de exercícios aeróbicos e exercícios anaeróbicos na visão de alguns autores.

A conscientização do trabalho começa em entender a diferença entre os exercícios aeróbicos e anaeróbicos. Os exercícios aeróbicos utilizam vários grupos musculares ao mesmo tempo e a duração dos movimentos influencia mais do que a velocidade para caracterizar se a atividade é suave, moderada ou exaustiva. Os exercícios aeróbicos são: caminhar, correr, andar, nadar, pedalar, dançar, pular corda, step, spinning. Segundo FERNANDES FILHO (1999), a definição de capacidade cardiorrespiratória pode ser a habilidade de realizar atividades físicas, de modo dinâmico, com a participação de grandes massas musculares com intensidade moderada e por períodos de tempo mais prolongados. Desta forma, o American College of Sports Medicine – ACSM6 atualmente recomenda o treinamento concorrente como uma forma efetiva de prescrição da atividade física para a população, uma vez que este associa a resistência aeróbica e o fortalecimento muscular em um único programa de treinamento.

Já os exercícios anaeróbicos são o contrário dos aeróbicos, compondo-se de alta intensidade e curta duração. Caracterizam-se por não utilizar o oxigênio para a promoção de energia, pois é gerada através do tecido vivo. Seu principal público são pessoas em busca de ganho de massa muscular. De acordo com Correia (2010), Anaeróbico significa "sem ar", e refere-se à geração de energia no tecido vivo independente do oxigênio. Segundo Correia (2010), o humor em geral e as manifestações de depressão e ansiedade em indivíduos na 3ª idade, sofrem influências benéficas com exercícios aeróbicos. Exercícios aeróbicos são àqueles que utilizam o oxigênio em forma de Adenosina Trifosfato

(ATP) e que são realizados de forma contínua (MCARDLE; KATCH; KATCH, 1998).

É importante considerar que este tipo de atividade tem a capacidade de melhorar as atividades cardiopulmonares, sensação de bem-estar, tolerância ao exercício físico (GULMANS et al., 2001; BLAU, et al., 2002). Os treinos de resistência são os mais eficientes quando relacionados com a conservação e o aumento de massa magra, além da melhora da resistência e da força muscular. Vale considerar que evidencia-se a importância desses treinos para a prevenção das doenças crônicas (HASS; FEIGENBAUM; FRANKLIN, 2001).

Na década de 80, os exercícios com peso foram considerados importantes no âmbito da ciência, devido aos fatores relacionados com a saúde, metabolismo basal e controle de peso (NUNES; SOUSA, 2014). Como exemplo dos treinamentos anaeróbicos, tem-se a musculação que será discutida posteriormente.

A musculação, também chamado de treinamento anaeróbico, é caracterizada pela utilização de pesos e cargas com a finalidade de treinar a força muscular a partir de um exercício sistematizado (CHAGAS; LIMA, 2008). Além disso, a musculação também importante para beneficiar as atividades do cotidiano e, conseqüentemente, aderir a um estilo de vida mais ativos em clientes sedentários (FARIA, 2011).

O Exercício Aeróbico exige aumento do fluxo sanguíneo através do coração, tendo por significado “com oxigênio” e o suprimento de sangue para os grandes grupos musculares mantidos para suportar o exercício prolongado. São exemplos: caminhadas, corridas e natação (FAPES, 2006). O exercício aeróbio tem características essenciais que devem ser levadas em conta, tais como a frequência, a duração e a intensidade do exercício como também a supervisão adequada em casos de alguma patologia cardíaca. A frequência deve ser de no mínimo três vezes por semana e idosos com insuficiência cardíaca não devem praticar exercícios aeróbios sem supervisão e também devem intercalar os dias para uma boa recuperação do organismo. A duração da sessão deve ser de 15 a 60 minutos. Quanto à intensidade, recomenda-se que a FC esteja entre 60% e

90% da FC máxima ou de 50% a 85% do VO_2max - Volume de Oxigênio Máximo (McARDLE, KATCH, KACTH, 1998).

O exercício resistivo por sua vez também chamado de anaeróbico, ou seja, “sem oxigênio”, em que os músculos não têm suprimento de sangue suficiente para manter o exercício por tempo prolongado. São exemplos: levantamento de peso, musculação (FAPES, 2006). Esses exercícios promovem adaptações e interferem nos componentes da aptidão física de diferentes formas, sendo que as principais alterações estão relacionadas com o aumento de força, alteração de massa corporal, flexibilidade e adaptação cardiovascular.

Os exercícios pesos estimulam também o aumento da massa óssea, sendo assim prescritos para o tratamento e a prevenção da osteoporose (SANTARÉM, 1997; POLLOCK, 2000; COSTA, 2003).

Ao contrário do que ocorre como efeito do treinamento aeróbico, o treinamento resistido leva a uma diminuição da complacência arterial sistêmica, o que pode potencializar os efeitos deletérios causados pelo envelhecimento (MIYACHI et al., 2003; MIYACHI et al., 2004).

3.1.2. Exercício físico versus Sedentarismo.

A saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física. O sedentarismo é condição indesejável e representa risco para a saúde (CARVALHO et al., 1996).

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva.

O indivíduo que tem atividades físicas regulares, como limpar a casa, caminhar para o trabalho, ou realizar funções profissionais que requerem esforço físico, não é classificado como sedentário. A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física, entram em um processo de regressão funcional, caracterizando no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da

flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos (ADMIX, 2010).

Todo o tecido vivo responde ao chamado “princípio de uso e adaptação”, segundo o qual se requer certa atividade para manter o tropismo e a vitalidade (GARCIA, 2003). Dentre os fatores de risco de contrair doenças cardiovasculares, o sedentarismo revela-se como o fator com maior prevalência, independentemente do sexo, e é evidente a importância de se adotar um estilo de vida ativo que, de alguma forma, também ajude a controlar e a diminuir outros fatores de risco como a obesidade, entre muitos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002; CAVIL, 1998; REGO, 1990).

Há ainda estudos epidemiológicos que demonstram em números que a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa de algumas doenças tais como: doença arterial coronariana – 45%, infarto agudo do miocárdio – 60%, hipertensão arterial – 30%, câncer de cólon – 41%, câncer de mama – 31%, diabetes do tipo II 50% e osteoporose 59% (JANSSEN et al., 2004).

Esta preocupação tem conduzido à realização de algumas investigações no campo dos transportes e das influências na escolha de alternativas aos transportes motorizados (REGO, 1990), dando ênfase à importância do incremento da atividade física, como o caminhar ou andar de bicicleta, na manutenção da saúde e prevenção das doenças associadas ao sedentarismo. Está demonstrado o efeito positivo da atividade física regular na redução da incidência de enfermidades cardiovasculares, entre outras, em populações fisicamente ativas, salientando-se a redução das taxas de mobilidade e mortalidade (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1998 e FIGUEIRA JUNIOR, 2000).

Os programas de intervenção na prevenção do sedentarismo têm procurado, pelo menos, dois grandes objetivos: Aumentar o conhecimento das populações acerca dos benefícios de um estilo de vida ativo e aumentar a participação das populações em atividades físicas, no dia-a-dia, sem grandes alterações das atividades quotidianas, incluindo os períodos de lazer. O estilo de vida e lazer ativo devem ser propostas importantes para a melhoria da qualidade de vida, momentânea e futura, aliadas à informação continuada por parte da

imprensa, organizações governamentais e não governamentais (FIGUEIRA JUNIOR, 2000).

3.1.3. Adaptação ao exercício físico

Para ajustar um treinamento adequado a um indivíduo saudável deve-se ter total conhecimento sobre os pilares do treinamento; os princípios científicos do treinamento. Esses são a base para qualquer preparador físico ou profissional que trabalhe com atletas ou mesmo indivíduos que queiram melhorar sua forma física ou saúde (SANTARÉM, 1995).

Os princípios científicos do treinamento são classificados em 6 classes, individualidade biológica, sobrecarga, adaptação, continuidade/reversibilidade, volume/intensidade e especificidade. Cada um deles é extremamente importante, porém deve-se atentar com a individualidade, volume/intensidade e adaptação, além da duração e do tipo de exercício para alcançar uma melhor resposta metabólica (GALVIN et al., 2014).

Na elaboração de um programa de exercícios físicos é importante ter o conhecimento específico sobre as condições físicas em que se encontra o idoso e sobre as modificações que ocorrem neste período, além de considerar também as peculiaridades individuais. Neste sentido, diversos autores têm procurado apontar os tipos de exercícios adequados a cada praticante, visando objetivos que vão desde a melhoria do condicionamento físico até a prevenção e/ou controle de doenças e enfermidades em geral.

No entanto, vale salientar que a opção pelo tipo de exercício preferido não depende unicamente do indivíduo, mas das diversas representações que se constroem em torno deles, isto é, nos efeitos imaginados de determinado exercício associados ao objetivo a que se aspira.

3.2. CONDICIONAMENTO FÍSICO

3.2.1. A importância do condicionamento físico para o idoso

Gobbi et al. (2005) enfocam o condicionamento físico (CF) como um processo sistematizado que, por meio de estímulos motores, regidos por princípios científicos e realizados por certo período de tempo proporciona ou mantém adaptações morfológicas e funcionais que provocam o aumento ou a manutenção da capacidade funcional através do desempenho motor. De acordo com este conceito, o condicionamento físico é um processo estruturado que envolve diversas etapas com objetivos específicos em cada uma delas, mas interdependentes, isto é, para se obter o sucesso em uma delas, é necessário estar bem nas demais etapas. Além disso, envolve estímulos e respostas motoras como meio fundamental para as ações a fim de se atingir, plenamente, os objetivos específicos em cada etapa.

Estudos evidenciam que o Exercício Físico praticado regularmente é benéfico para a saúde, proporcionando melhora da eficiência do metabolismo (aumenta o catabolismo lipídico e o gasto calórico corporal) com consequente diminuição da gordura corporal, aumento da massa muscular, aumento da força muscular, melhora da densidade óssea, fortalecimento do tecido conjuntivo, aumento da flexibilidade (melhora a mobilidade articular), melhora na postura, aumento do volume sistólico, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento da potência aeróbia, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora a sensibilidade à insulina, melhora do autoconceito, melhora a autoestima e da imagem corporal, diminuição do estresse, da ansiedade, da depressão, da tensão muscular e da insônia, melhora do humor, aumento da disposição física e mental, diminuição do uso de medicamentos como: anti-hipertensivo, antidiabéticos orais, insulina e tranquilizantes, melhora das funções cognitivas e da socialização e também, melhora o funcionamento orgânico geral proporcionando Aptidão Física para uma boa Qualidade de Vida (SANTAREM, 1995; SAMULSKI (2009); MATSUDO, 2000).

Conforme o estudo realizado por Santos (2006), os motivos iniciais para a prática de Exercício Físico na idade adulta são: ordem médica; lazer e Qualidade de Vida; estética; saúde (ou Condicionamento Físico). Apesar de o motivo principal não ser a estética boa parte da população está preocupada com a

imagem corporal diante a sociedade o que torna a pratica regular de Exercícios Físicos uma grande ferramenta pra se obter os resultados desejados.

Com a grande procura pelo Exercício Físico regular tanto por motivos de melhoria de Condição Física e da saúde, ou a busca de um local atrativo socialmente o mercado deste seguimento está em grande ascensão atualmente com o surgimento de grades clubes, academias e ate mesmo profissionais que atendem nas residências dos clientes ou atendem grupos em condomínios.

Para Guedes e Guedes (1995), o exercício físico regular fortalece o coração e permite que ele bombeie uma maior quantidade de sangue em cada batimento cardíaco. Deste modo, o sangue libera mais oxigênio para o organismo, atingindo a quantidade máxima que este consegue obter e utilizar. Essa quantidade, chamada captação máxima de oxigênio, é geralmente utilizada como medida para determinação do nível de condicionamento de uma pessoa. Para os autores, o condicionamento físico está ligado à “capacidade de se realizar atividades físicas” (p. 22).

Conforme Fuchs et al. (1993), o condicionamento físico se determina por meio da intensidade do exercício em vez de sua duração. As séries de exercícios necessitam ser intensas, chegando a ponto de a musculatura se tornar dolorida no dia seguinte. Para que haja o fortalecimento do coração, o exercício deve ser feito a uma intensidade que eleve a frequência cardíaca de repouso. Quanto mais intenso for o exercício realizado, mais rápido o coração baterá, fazendo com que o miocárdio se torne mais forte.

4.METODOLOGIA

4.1. Tipo de estudo

Este trabalho consistiu em um estudo descritivo acerca de um relato de experiência no qual buscamos pontuar sobre as benfeitorias adquiridas na prática da Musculação, juntamente, com treinos Aeróbicos vivenciados por um grupo da terceira idade, a partir do consentimento dos mesmos, na Academia Força Máxima, cujo proprietário é um discente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Campina Grande-PB, no período de Setembro de 2014.

Nesta fase da Revisão bibliográfica, foi feito um levantamento de artigos sobre o assunto e realizado buscas bibliográficas utilizando-se o banco de dados das revistas científicas da área, livros e periódicos da **CAPES. (CITAÇÃO)**

Confirma-se então, que a utilização do acervo bibliográfico se reportando a experiências de casos similares, via literatura expõe o tema em questão através da análise e síntese de pesquisas, promovendo uma melhor definição e esclarecimento do contexto estudado, levando em consideração o progresso da pesquisa atual **(MIRANDA, 1997).**

5. RELATO DA EXPERIÊNCIA

O Relato foi descrito a partir da construção e operacionalização de definições partindo de pressupostos vinculados à concepção de uma boa qualidade de vida através da atividade física, e concepção da longevidade da vida.

1º momento: Estrutura e Funcionamento da academia

O 1º momento foi visar proporcionar um melhor atendimento na execução das atividades propostas, onde, busquei enfatizar a parte física da academia Força Máxima, sendo construída em 02 pavimentos, ambos, com dimensões de aproximadamente 7 metros de largura por 17 metros de comprimento.

No 1º pavimento estão distribuídas as máquinas de exercícios para musculação que caracterizam os trabalhos de exercícios resistidos, ou seja, anaeróbico, para fortalecimento muscular, já no 2º pavimento estão distribuídas as máquinas para trabalhos de alongamento e aquecimento, que caracterizam o trabalho de exercícios aeróbicos, para o melhoramento cárdio respiratório.

2º momento: Perfil dos Alunos, Carga Horária Semanal e Treinos

O 2º momento foi observar e constituir, o grupo de alunos formados por idosos de ambos os sexos, ou seja, mulheres e homens não existindo, portanto divisão com relação ao gênero, contabilizando 10 alunos ao todo, ao qual se apresentaram com uma faixa etária média de idade entre 60 e 70 anos. O planejamento e andamento do treino apresentou como prioridade a todos os participantes a sair da inatividade, tendo sido dado início a fase de exercícios em um mesmo período. Com relação à carga horária semanal, ela foi planejada trimestralmente abrangendo nos primeiros três meses, um trabalho diversificado, ou seja, em cada semana das 12 existentes, foram realizados exercícios físicos com duração de 30, 45min e 60 min, sendo aumentado progressivamente o tempo, enfatizando adaptação dos alunos a atividade física

planejada, já que o início dos treinos foi de muito estresse muscular, e alguma insatisfação por parte dos alunos, mas sempre fiz alusão aos benefícios do se exercitar todo dia, quebrando os constrangimentos existentes, sempre com palavras de motivação. Os treinos foram executados, posteriormente intensificados, após cada etapa vencida, ou seja, avanço nos processos dolorosos, posturais, cinesiológicos, psicológicos e anatômicos, contudo, o treinamento semanal foi dividido em 3 séries de 15 repetições ao dia.

Posteriormente, a 1ª e 2ª semana do mês 1 trabalhei com atividades físicas dois dias por semana (segunda-feira e quarta-feira), contemplando todo o grupo, já na 3ª e 4ª semana do mês 1 foi adicionado mais um dia de atividade, ou seja, três dias por semana (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira), considerando todo o grupo, conseqüentemente, os alunos estavam se adequando e aprimorando aos treinos, então, busquei intensificar mas os treinos, onde todo o 2º mês, trabalhei quatro dias por semana (segunda-feira, terça- feira, quinta-feira e sexta-feira), busquei chegar ao ápice de toda a acomodação muscular e progresso na parte psicomotora, ou seja, desconfortos abomináveis de vez, preparação mais rebuscada das atividades, melhoria dos aspectos fisiológicos aos exercícios propostos, avanço da parte motora, contemplando todo o grupo. Já no 3º mês a 1ª e 2ª semana acresci mais um dia para o treinamento, realizando as atividades em 05 dias por semana (segunda-feira, terça- feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira), abarcando todo o grupo, finalizando o ciclo de treinamento proposto por mim, as últimas semanas (3ª e 4ª), os exercícios passaram a ser mais intensos, diversificados, com regularização e envolvimento total dos alunos, já que seus ganhos em todas proporções de movimento e consciência corporal estão bem apurados, logo, seis dias por semana (segunda-feira, terça-feira, quarta-feira, quinta-feira, sexta-feira e sábado), de atividades concluindo o que foi delimitado por mim, sempre buscando o melhor condicionamento físico.

3º momento: Recursos Materiais

O terceiro momento foi descrever de uma forma geral, os aparelhos contidos na academia que foram essenciais para os treinos planejados, dando

para mim suporte e tranquilidade para realizar a preparação e condicionamento dos alunos de forma satisfatória. Portanto, para a execução dos exercícios propostos utilizei a seguinte aparelhagem: Bola suíça ou bola de pilates, Corda, Bastão, Colchonetes, Caneleiras de peso, Arco de abdominal, Abdominal deslizante, Spinning, Esteiras elétricas, Elíptico ou transport, Escada de exercícios, Cones chapéus, Anilhas de 2 kg, Voador, Puxada alta, Cross over, Cadeira extensora, Mesa flexora, Leg 45, Leghack, Panturrilha em pé, Flexlat ou apolete, Balança digital, Fita métrica.

4º Momento: Programação dos treinos e Resultados

Os treinos exercidos foram baseados com as recomendações do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF/CREFs) que visa manter o controle dos serviços e/ou atendimento aos beneficiários na área da atividade física, esportiva e similares, prestados à população. Os treinos mencionados tomaram como base exercícios aeróbicos e resistidos para fortalecimento muscular.

Gobbiet al. (2005) enfocam o condicionamento físico (CF) como um processo sistematizado que, por meio de estímulos motores, regidos por princípios científicos e realizados por certo período de tempo proporciona ou mantêm adaptações morfológicas e funcionais que provocam o aumento ou a manutenção da capacidade funcional através do desempenho motor.

Em virtude das adaptações fisiológicas desencadeadas pelo treinamento aeróbio, observa-se que, a maioria dos indivíduos que praticam exercícios aeróbios regularmente e atletas treinados aerobiamente apresentam maior capacidade funcional e maior desempenho físico do que indivíduos sedentários (FLECK e FIGUEIRA JÚNIOR, 2003), baseado nesta afirmação foram trabalhados a princípio nas duas primeiras semanas do 1º mês, a parte cardiorrespiratória, visando à elevação do nível de respiração e os batimentos cardíacos, e melhora na capacidade funcional, postural frisando as adaptações fisiológicas dos alunos, através do caminhar na esteira e pedalar na bicicleta ergométrica, de forma gradual e com intensidade baixa, valorizando a adaptação ao exercício e sempre respeitando as características do grupo, e

consequentemente, a resistência individual de cada aluno a partir de sua execução em apenas dois dias e com duração de 30 minutos. Para a terceira e quarta semana permanecendo, ainda no mês 1(um), foi acrescentado mais um dia de treinamento passando a ter três dias, continuando com a duração de 30 minutos, acrescentando o grau de atividade, sempre que percebido um progresso da resistência física. A partir, do 2º mês, o treinamento ficou mais intensificado, ao qual foram incrementados os exercícios resistidos (fortalecimento muscular), fazendo uma junção com os aeróbicos, alternando os dias entre eles, passando há trabalhar quatro dias por semana. Os exercícios físicos foram racionados em 2 dias de atividades aeróbicas, e duração de 45 minutos de toda atividade diária, divididos em 10 minutos para cada exercício com uma caminhada(esteira), pedalada (spinning), simulação de passadas(transport) e abdominais e 2 dias de atividades anaeróbicas, priorizando o tempo estimado de 30 segundos de uma serie para outra de exercícios, visando descansar pouco, para se obter a resistência física e suporte para os exercícios, priorizando os dois membros superiores e inferiores, em forma de circuito, ou seja, trabalho conjunto dos dorsais, peitorais, ombros, bíceps, tríceps e pernas, com 3 series de 15 repetições para melhor desempenho da atividade, sempre procurando incentivar e diversificar os treinos para uma maior motivação dos alunos. O 3º e último mês foi para condicionamento físico total dos alunos com intensidade moderada à vigorosa, com duração de 1(uma) hora de toda atividade diária. Foi dividido em duas etapas: a primeira equivalente as duas primeiras semanas, foi acrescentado mais um dia para o treinamento, passando os alunos há treinares cinco dias por semana, agora trabalhando os dois componentes de atividades aeróbicos e resistidos em um só dia, portanto, observamos atualmente a utilização de forma cada vez mais criteriosa, do exercício aeróbio, de fortalecimento muscular ou de flexibilidade na busca de melhor qualidade de vida para todas as pessoas (FURTADO, 2006). Contudo, os exercícios aeróbicos foram fracionados em seis estações. Na 1ª estação: 1ª esteira, 2ª spinning, 3ª transport, 4ª escada de exercícios, 5ª corda e por fim 6ª abdominais. Nos exercícios resistidos busquei desmembrar e exercitar, não repetindo o treino, ou seja, dividindo as cadeias do corpo, cadeia anterior e cadeia posterior, para membros inferiores, complementando com a parte

superior onde costas e bíceps, foram trabalhados em conjunto com a cadeia anterior, consequentemente, peito, tríceps e ombros, com cadeia posterior, agora, com tempo de descanso de 1 minuto para cada serie realizada, ou seja, de uma serie de exercício para outra, Já a segunda etapa onde equivalem as duas últimas semanas do mês, os treinamentos ficaram vigorosos, pois os alunos passaram há treinar seis dias por semana de segunda a sábado, com duração de 1hora por dia, tempo de 1 minuto de descanso (serie para serie) e com a adesão do método de 3 series de 15 repetições, sempre em busca de uma resistência, força e flexibilidade apuradas, concluindo o ciclo trimestral proposto por mim, na procura de uma adequação mais eficiente para atividade físicas diárias, do grupo de alunos envolvidos na proposta da melhoria do condicionamento físico.

Tendo em vista o que foram planejados e esquematizados, bem como baseado nas limitações encontradas inicialmente, os resultados foram considerados satisfatórios, uma vez que promoveu melhorias na condição física através da constância e boa assiduidade dos alunos durante os treinos sem deixar desmotivar, resultando em um aprimoramento da resistência, força e flexibilidade. Ressalta-se ainda que a boa estrutura física apresentada pela academia foram fatores de contribuição para um melhor desempenho.

A princípio foram observadas dificuldades provenientes ao tamanho do grupo, já que seu elevado número implicou na observância de alguns fatores como: dificuldade em supervisionar e manter afastada a inatividade diária, o não acompanhamento individualizado com o aluno, diferenças genéticas, adaptação, espaço e tempo, problemas com algumas patologias, hábitos alimentares e inatividade aguçada, confirmando a essência do ressaltar, Cada um extremamente importante, porém deve-se atentar com a individualidade, volume/intensidade e adaptação, além da duração e do tipo de exercício para alcançar uma melhor resposta metabólica (GALVIN et al., 2014).

A fim de traçar metas e obter melhores respostas aos exercícios foi realizada uma prévia abordagem com perguntas e respostas da parte dos alunos sobre vida cotidiana, ao qual teve como principal indagação a prática

existente de alguma atividade física, Onde os mesmos relataram problemas na saúde, como alteração nas taxas metabólicas, pressão, glicose, processos dolorosos nas articulações, cansaço durante todo o dia, e inatividade, no caso sedentarismo, verificou se que todos confessaram ser sedentários ou não praticantes de exercícios físicos diários, Diante desta realidade das respostas obtidas foi realizada uma avaliação física, a partir da perimetria corporal dos alunos, e teste de IMC (Índice de Massa Corpórea), ao qual constata taxa de obesidade, ou seja, se o aluno está abaixo, acima ou no peso ideal. E ainda, realizei testes de flexibilidade (sentar e alcançar), uma entrevista sobre sedentarismo, a respeito das atividades diárias por parte de cada aluno, dos 10 alunos entrevistados, 3 estava acima do peso mais não com proporções elevadas, 5 com peso normal, e 2 estavam abaixo do peso, por motivos diversos, a partir daí consegui absorver os problemas do grupo e formulei minha opinião sobre o determinado assunto, estabeleci ideias, sobre as atividades físicas que realizaria, para amenizar ou até mesmo solucionar as dificuldades apresentadas pelo grupo. A partir dessa realidade, os treinos foram planejados e executados, com uma transferência de valores únicos, afim do grupo se sentir bem, e iguais durante as atividades propostas, sempre evitando constrangimentos, evidenciando motivação por minha parte, e não deixando características negativas aparecer, como problemas psicomotores, já que nesta fase é a mais preocupante, pois erros comuns de coordenação motora aparecem frequentemente, sempre enfatizando a proteção dos alunos, pois os mesmos estavam na inatividade ou nunca fizeram exercícios físicos algum, ou seja, pouca ou quase nenhuma familiaridade com academia. Ao final do primeiro mês, a adaptação dos alunos já se dava de maneira satisfatória, pois, todos responderam bem a estímulos da atividade, se permanecendo envolvidos e motivados pelos benefícios adquiridos. Não foi observado nenhum tipo de receio desde então, havendo, portanto êxito durante as práticas dos exercícios físicos em busca do alcance de metas a serem batidas com satisfação e entusiasmo. Após as inúmeras etapas evolutivas com relação aos exercícios praticados pelos alunos, foi observado que a princípio a resistência física saiu na frente como 1º ganho motor, pois os exercícios aeróbicos evidenciaram uma melhoria na parte cardiorrespiratória com batimentos tranquilos e respiração

controlável, sempre com a presença de oxigênio participando diretamente, sempre predominando o sistema de produção de energia durante e após exercícios. Apesar de características diferentes em relação à idade, sexo e genéticos todos os alunos se adaptaram e obtiveram progresso na primeira fase ou primeiro mês de treinamento. A evolução continuava ascendente, visto que, os treinos resistidos foram sendo inseridos juntos com os exercícios aeróbicos, proporcionando ambos os ganhos motores, à força, e a flexibilidade sendo evidenciados e aprimorados de acordo os treinos delineados, contudo, observamos atualmente a utilização de forma cada vez mais criteriosa, do exercício aeróbio, de fortalecimento muscular ou de flexibilidade na busca de melhor qualidade de vida para todas as pessoas (FURTADO, 2006), visto que os mesmos proporcionaram um melhor desempenho na capacidade física e aprimoramento das atividades recomendadas por mim, determinadas aos alunos, Tendo em vista as características e evolução do grupo os exercícios aeróbicos e resistidos, foram trabalhados de maneira que não causasse um estresse muscular, já que existiam muitos alunos com problemas motor, e não tinham consciência preliminarmente, das causas e desconfortos que iriam passar, ao início das atividades.

Dessa forma, as atividades propostas se deram no sentido de propor novas possibilidades motoras e condicionar fisicamente o grupo, procurando desenvolver as habilidades que os alunos já possuíam ou não, ou requeriam, no caso o refinamento da capacidade motora, no entanto, obedecendo sempre as suas limitações, durante a execução das atividades. Nesse contexto, visualizou-se que os alunos de modo geral se saíram bem, mostrando uma boa desenvoltura e dentro dos limites um importante avanço na parte motora, na consciência corporal, na vontade de manter se sempre ativo, e principalmente na aptidão física exacerbada, no aspecto motor, as propostas de atividades físicas foram prescrevidas com o intuito de que estimulassem o físico dos alunos, em sua maioria usando a parte do corpo ou ate mesmo corpo total, Nesse aspecto, também houve de forma geral um avanço significativo, principalmente em se tratando de atividades onde eram precisas noções de consciência corporal tendo em vista que de início havia uma grande dificuldade

nesse sentido, Desse modo, foram planejadas algumas atividades buscando estimular a forma correta de realizar o exercício, como por exemplo, exercícios unilaterais, ou seja, descrever e mostrar exercícios, que enfatize um dos lados do corpo, e/ou um dos membros gradativamente os resultados começaram a surgir, confirmados pela boa postura na coluna (sempre ereta), semi flexão dos joelhos e afastamento de pernas com relação ao ombro de cada aluno. Considerando os objetivos traçados no início das atividades na academia, os resultados encontrados ao fim foram satisfatórios, podem-se perceber alguns avanços em todos os aspectos pretendidos, sendo eles: resistência física, força e flexibilidade, sem restrições musculares, ou seja, dores pós dia, praticando os exercícios tranquilamente, com coerência, consciência, e respeito dos limites do seu corpo, frisando sustentar o pilar do bom condicionamento físico, que, Quando o condicionamento físico do indivíduo aumenta, ele é capaz de praticar sem sentir dores musculares ou desconforto (ROMERO & SANTANA, 2008).

Dantas (1999), buscando responder em que medida a atividade física proporcionaria uma desejável qualidade de vida, sugere que programas de atividade físicos bem organizados podem suprir as diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente, aperfeiçoar a qualidade de vida, portanto, relatar as atividades físicas propostas eram, principalmente, de ressaltar a contribuição para o desenvolvimento da aptidão física dos alunos de uma forma geral, para uma conscientização da importância para sempre exercitar se, manter se ativo, com autoestima elevada, um condicionamento físico para eventuais problemas de saúde e conseqüentemente para a sua formação dos alunos de bem, em todos os aspectos atribuídos o melhor desempenho das funções diárias, e especialmente, a duração da vida, enfatizando, Guiselini (1996) que é possível estabelecer hábitos essenciais a mudanças na qualidade de vida aumentando a perspectiva de longevidade. Ademais, os resultados obtidos foram de grande valia para a construção da formação do aluno enquanto a promoção de uma vida saudável, como também estimulante para o profissional que tem seu objetivo alcançado através de teorias que se tornaram realidade obtida através de minha formação acadêmica.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em conta os temas abordados neste estudo, os motivos que levam as pessoas a praticarem Exercícios Físicos são: de ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética; e saúde (ou condicionamento físico). Nesse contexto, destacamos aqui outro fator relevante que é o poder da mídia em influenciar a sociedade como um todo, em que levam pessoas a considerarem novos valores, sentimentos e desejos. As pessoas estão cada vez mais voltadas para as questões estéticas, onde há uma preocupação em adotar novos hábitos saudáveis que promovam a melhoria na qualidade de vida.

Seja como objeto, mercadoria ou força de trabalho, o corpo é moldado e aperfeiçoado, tornado apto à produção, domesticado para favorecer o aumento da produtividade (as ginásticas nos locais de trabalho sempre foram acompanhadas do discurso da saúde). As estratégias de venda do corpo, com o surgimento de novos produtos e de novas necessidades, torna-o, cada vez mais, um produto privilegiado da lógica industrial. Pensemos na formação profissional voltada para a iniciativa privada, onde proliferam as academias, os hotéis, os clubes (lembremos o *personal training*) os quais reproduzem incessantemente a política voltada para o consumo e para os interesses das indústrias de cosméticos, de equipamentos, de beleza, de lazer.

Embora os discursos empregados utilizem a saúde como aspecto legitimador, a utilização das diferentes técnicas de treinamento físico tem uma preocupação maior com a estética corporal. Cabe questionar se estas estratégias se desenvolvem para melhorar a qualidade da educação física ou se constituem, apenas, em estratégias de mercado. Basta um breve olhar nas dimensões assumidas pelo mercado do corpo, sob a forma de revistas, cirurgias plásticas, programas televisivos, etc.

Diversos foram os autores que ao longo do trabalho ressaltaram a importância da prática regular de atividade física, no combate, de forma mais eficaz, ao estresse de natureza física e psicológica e ainda na oxigenação do

cérebro proporcionada pela liberação de substâncias denominadas endorfinas que atuam promovendo prazer, diminuindo a sensação de dor e de cansaço podendo ser, dessa forma, uma excelente ferramenta preventiva para os efeitos deletérios do stress.

A adoção do hábito de praticar exercícios físicos com regularidade e bem orientados por um professor de Educação Física proporciona segundo a literatura estudada, melhores condições para enfrentar a atual vida cotidiana que tem se mostrado com longas jornadas de trabalho e afazeres do dia-a-dia. Assim sendo, a prática regular de exercício físico proporciona um estado de bem estar biopsicossocial onde se obtêm uma saúde estável ao passo que também se torna uma alternativa terapêutica que pode contribuir no tratamento e melhoria da qualidade de vida de muitos portadores de doenças crônicas, e ainda, na promoção de saúde e prevenção de doenças a população mais saudável.

Concluo que de qualquer maneira, é imprescindível que se tenha uma boa resistência física, seja para acompanhar o ritmo frenético das cidades grandes e do extenso dia de trabalho, seja para realizar atividades físicas que necessitam de resistência, pois é a união destes dois termos que faz com que o idoso tenha uma melhor aptidão física, resultando, conseqüentemente, em uma vida mais saudável, prazerosa e longínqua.

REFERÊNCIAS

ADMIX – Programa você cada vez melhor **Sedentarismo**. 8. ed. p.2, 2010.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand: Progression models in resistance training for health adults. **Medicine and science in sports and exercise**, v.41, n. 2, p.459-71, 2009.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand On there commended quantity and quality of exercise for developing and main training cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in adults. **Medicine and science in sports and exercise**, v.30, p. 975-991, 1998.

BARROS, M. (2007). **O desenvolvimento de padrões motores básicos, num jovem adulto multideficiente, com base num programa individualizado de Atividade Física**. Porto: Universidade do Porto - Faculdade de Desporto.

BLAU, H. et al., Effects of an intensive 4-week summer camp on cystic fibrosis: pulmonary function, exercise tolerance, and nutrition. **Chest**. v.121, n. 4, p. 1117-1122, abr. 2002.

CALFAS, K.; LONG, B.; SALLIS, J. (1996). A controlled trial of physician counseling to promote the adoption of physical activity. **Prevention Medicine**, v.3, n.25, p. 225-233.

CARVALHO, T. de., NÓBREGA, A. C. L. da.; LAZZOLI, J. K.; MAGNI, J. R. T.; REZENDE, L.; DRUMMOND, F. A.; OLIVEIRA, M. A. B. de.; ROSE, E. H. de, ARAÚJO, C. G. S. de.; TEIXEIRA, J. A. C. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 2, n. 4, p. 79 – 81, 1996.

CAVILL, N. (1998) National campaigns to promote physical activity: can they make a difference? **International Journal of Obesity**, v. 22, n.2, p. 48-51

CONFEE. **Conselho Federal de Educação Física**. 09 nov. 2015. Disponível em <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=381>. Acesso em: 13 out. 2016.

CORREIA, Jonatas Honório. **Efeitos psicológicos agudos decorrentes da prática de exercício físico aeróbico em adolescentes dependentes químicos.** Maringá, 2010.

COSTA, T. B. **Interferência da musculação nos componentes da aptidão física relacionada à saúde.** 2003. 58f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003

CHAGAS, M. H.; LIMA, F. V. **Musculação: variáveis estruturais.** Belo Horizonte: Casa de Educação Física, 2008.

DANTAS, E. H. M. Atividade física, prazer e qualidade de vida. **Revista Mineira de Educação Física.** Viçosa, v.7, n.1, p. 5-13, 1999.

FAPESexercício físico 2006. Disponível em: <<https://www.fapes.com.br/portal/main.jsp?lumPageld=48161FF7343FE567013466204FD948AD&lumItemld=8A83EAE63BFB99E7013BFFFD6BD3326C>>. Acesso em: 20. Set. 2014

FARIA, T. C. S. **Contribuição da musculação para o processo de emagrecimento em mulheres.** Trabalho de Conclusão de Curso. Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, 2011.

FERNANDES FILHO, José. **A prática da avaliação física.** Rio de Janeiro: Shape, 1999.

FIGUEIRA JÚNIOR, A. J. Potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n.3, p.39-46, 2000.

FOUNTOULAKIS, K. N.; O' HARA, R.; IACOVIDES, A.; CAMILLERI, C.P.; KAPRINIS, S.; KAPRINIS, G. Unipolar late-onset depression: a comprehensive review. **Annals of General Hospital Psychiatry**, 2003; v.2, p. 1-14.

FUCHS, F. D; MOREIRA, W. D.; RIBEIRO J. P. Eficácia anti-hipertensiva do condicionamento aeróbio. Uma análise crítica das evidências. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia.** v.3. n. 61, p.187-190, 1993.

FURTADO, O. L. P. de C. **A prática de exercícios resistidos por pessoas com .** 2006. 984 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP.

FLECK, S. J.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. Treinamento de força para fitness e saúde. São Paulo: Phorte, 2003.

FLETCHER, G. F, BALADY, G. J, AMSTERDAM, E. A, CHAITMAN, B.; ECKEL R.; FLEG, J. Exercise standards for test ingand training: a statement for health care professional's fromthe American Heart Association. **Circulation**. 2001; v. 104, n. 14,p. 1694–1740.

GALVIN, E. A.; NAVARRO, F.; GREATTI, V. R. A importância da prática do exercício físico para portadores de Diabetes Mellitus: uma revisão crítica. **SALUSVITA**, Bauru, v. 33, n. 2, p. 209-222, 2014.

GARCÍA, P. L. R. (2003). Prescripción de ejercicio físico para ela condicionamiento muscular. Disponível em:<<http://www.um.es/univefd/prescripcion.pdf>>. Acesso em: set. 2010.

GOBBI, S.; VILLAR R.; ZAGO, A. S. **Educação física no Ensino Superior – Bases teórico – Praticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.v.1, n.1, p. 18-35, 1995.

GULMANS, V. A. M. et al. Insulin like growth factor and leucine kinetics during exercise training in children with cystic fibrosis. **Journal of Pediatric Gastroenterology Nutrition**. V. 32, n.1, p.76-81, 2001.

HASS, C. J.; FEIGENBAUM, M. S.; FRANKLIN, B. A. Prescriptions of resistance training for healthy populations. **Sports Medicine**. v.31, n.14, p.953-964, dec. 2001.

JACOB F.W, ISHIZUKA M.A. **Fatores de Risco para Quedas em Idosos**. In: DIOGO, M.J, NERI, A.L, CACHIONI, M, organizadores. **Saúde e Qualidade de Vida na Velhice**; 2006.

KELLEY, G.A.; KELLEY, K.S. Efficacy of aerobic exercise on coronary heart disease risk factors. **Preventive Cardiology**, Greenwich, v.11, n.2, p.71-5, 2008.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. de. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 4, n.9, p.21-32, 2000.

McARDLE, W.D.; KATCH F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

MINISTÉRIO DA SAÚDE - Secretaria de Políticas de Saúde Physical activity and life quality contribution in order to obtain a better healthy life style. **Revista Saúde Pública**, v. 36, n. 4, p.254-256, 2002.

MIRANDA, J. de; GUSMÃO, H. R. **Como escrever um artigo científico**. Niterói: EDUFF, 1997.

MIYACHI, M., DONATO, A.J., YAMAMOTO, K., et al. "Greater age-related reductions in central arterial compliance in resistance-trained men", **Hypertension** v. 41, n. 1, pp. 130-135, Jan. 2003.

MIYACHI, M., KAWANO, H., SUGAWARA, J., et al. "Unfavorable effects of resistance training on central arterial compliance: A randomized intervention study", **Circulation** v. 110, n. 18, pp. 2858-2863, Nov. 2004.

NUNES, F. B.; SOUSA, E. N. Efeito de 12 sessões de treinamento resistido na composição corporal: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 8, n.49, p. 674-679, set/out. 2014.

POLLOCK, M. L.; FRANKLIN B. A.; BALADY G. J.; CHAITMAN B. L. et al. **Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: benefits, rationale, safety, and prescription**. **Circulation**, v. 101, n. 7, p. 823-833, fev. 2000.

REGO, C. (1990) Prevalência de fatores de risco na população do Estado de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, v. 24, n. 4, p. 277-285.

ROMERO, W. A.; SANTANA, W. S. De. **Programa de condicionamento físico: Uma proposta de atividades físicas para alunos da EJA**. Versão on-line, Cadernos PDE, v. 1, p.20, 2008.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte. Edição Revisada e Ampliada**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2009.

SANTARÉM, J. M. Musculação: princípios atualizados: fisiologia, treinamento e nutrição. **Fitness Brasil**, São Paulo, 1995.

SANTAREM, J.M. Atualização em exercícios resistidos: Conceituação e Situação Atual. **Revista Âmbito - Medicina Desportiva**, v 31, p 15-16, maio, 1997.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, Barueri**. São Paulo, ano 5, v.5, n.1, p. 23-34, 2006.