



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CAMPUS I

**CAMILA DE FÁTIMA COSTA RODRIGUES**

**TREINAMENTO FÍSICO PARA IDOSO: RELATO DE  
EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2018**

**CAMILA DE FÁTIMA COSTA RODRIGUES**

**TREINAMENTO FÍSICO PARA IDOSO: RELATO DE  
EXPERIÊNCIA**

Relato de experiência apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE – PB  
2018**



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.

R696t Rodrigues, Camila de Fátima Costa.  
Treinamento físico para idoso [manuscrito] : relato de experiência / Camila de Fátima Costa Rodrigues. - 2018.  
20 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.  
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Atividade física . 2. Saúde do idoso . 3. Qualidade de vida. 4. Envelhecimento . I. Título

21. ed. CDD 613.704 46

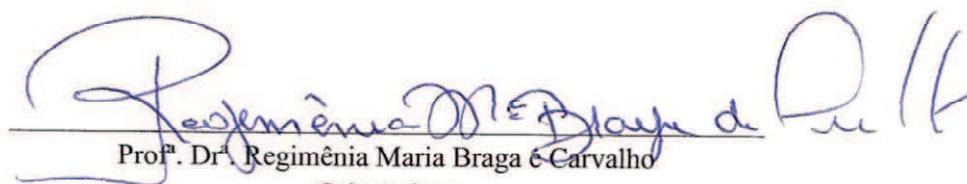


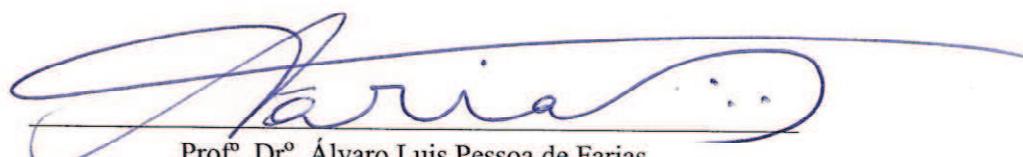
CAMILA DE FÁTIMA COSTA RODRIGUES

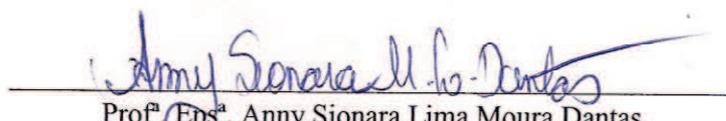
**TREINAMENTO FÍSICO PARA IDOSO: RELATO DE  
EXPERIÊNCIA**

Aprovado em: 22 de novembro de 2018.

Banca examinadora:

  
Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga e Carvalho  
Orientadora

  
Prof.<sup>o</sup>. Dr.<sup>o</sup>. Álvaro Luis Pessoa de Farias  
Examinador

  
Prof.<sup>a</sup> Eps.<sup>a</sup>. Anny Sionara Lima Moura Dantas  
Examinador

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por estar sempre á frente das minhas escolhas, guiando e protegendo meu caminho;

Agradeço também a minha família e meu marido Arimatéria que me apoiou nessa árdua caminhada e com o apoio deles eu consegui atingir bons frutos em minha vida, por me dar sempre suporte para conseguir meus objetivos;

Agradeço a professora Regimênia pelos ensinamentos passados e toda sua disponibilidade e apoio na elaboração desse trabalho, e também a banca examinadora pela disponibilidade em contribuir nessa elaboração;

Agradeço a todos os colegas de classe e professores do Departamento de Educação Física pelo conhecimento em que adquiri com os mesmos, sendo de extrema importância na minha formação acadêmica.

# TREINAMENTO FÍSICO PARA IDOSO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

*Camila de Fátima Costa Rodrigues - UEPB*

## RESUMO

O envelhecimento humano é alvo de vários estudos que observam este processo na vida das pessoas, trazendo efeitos que comprometem a autonomia do idoso, provocando mudanças no seu cotidiano, saúde e qualidade de vida. Por isso a atividade física relacionada com o processo de envelhecimento está sendo objeto de estudo como caminho para minimizar esses efeitos. Este relato que tem por objetivo mostrar a minha experiência na atuação como personal trainer no trabalho com idosos, afim de minimizar os efeitos físicos do envelhecimento com uma idosa jovem de 63 anos de idade. Os treinos foram realizados na Start Academia, na cidade de Campina Grande-PB, no período de fevereiro de 2015 á outubro de 2018. O Presente estudo é um relato de experiência de uma acadêmica de Educação Física como personal trainer de uma idosa, na Start Academia, na cidade de Campina Grande – PB, realizado no período de fevereiro de 2015 á outubro de 2018. Foi utilizada a abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo, apoiando-se no Pentáculo do Bem-Estar para conscientizar e estimular os idosos em uma melhoria na mudança de comportamento para um estilo de vida saudável, no qual utilizamos também o livro de Nahas: Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, além de outros livros e artigos como forma de apoio de conteúdo. Foram utilizados estudos que nortearam o uso do treinamento funcional e a musculação com o objetivo de minimizar os efeitos do envelhecimento sobre a saúde física do idoso. Observamos melhorias em vários âmbitos da vida na idosa, tais como o emagrecimento saudável, melhora na autonomia, condicionamento físico e mobilidade, além de mudança positiva no estilo de vida da idosa. Conclui-se que a vivência no planejamento e execução do treinamento físico com o idoso é de grande valia para minha formação acadêmica, de forma á entender melhor como a inserção do treinamento físico na vida do idoso tem efeitos positivos e restauradores para esta fase.

**PALAVRAS-CHAVES:** Treinamento físico. Envelhecimento. Idoso.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 O IDOSO E O ENVELHECIMENTO .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2 TREINAMENTO FÍSICO PARA O IDOSO.....</b>	<b>10</b>
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>12</b>
<b>4 . O ESTÁGIO .....</b>	<b>13</b>
<b>4.1 CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE ESTÁGIO.....</b>	<b>13</b>
<b>5. RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>13</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>15</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>17</b>
<b>7.REFERÊNCIAS.....</b>	<b>18</b>
<b>8. ANEXOS .....</b>	<b>20</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é alvo de vários estudos que observam este processo na vida das pessoas, trazendo efeitos que comprometem a autonomia do idoso, provocando mudanças no seu cotidiano, saúde e qualidade de vida. O trabalho que vos lhes apresento tem por objetivo mostrar a minha experiência na atuação como personal trainer no trabalho com idosos, afim de minimizar os efeitos do processo de envelhecimento.

O processo de envelhecimento humano traz consigo uma série de mudanças para os indivíduos, assim como limitações físicas que impedem o idoso de realizar atividades que antes executadas com normalidade, além de sofrer com o aumento de massa gorda e redução de massa muscular, outro ponto que também é um fator de risco para a vida do idoso. O envelhecimento está naturalmente ligado ao aumento da massa gordurosa, além de mudanças na composição corporal, como explica Moraes et al (2013, p. 65, 66) Todas essas mudanças na composição corporal têm importância clínica na funcionalidade do idoso, uma vez que culminam em significativa redução muscular com o aumento da gordura corporal total, tornando o idoso mais susceptível a limitações de mobilidade, explicando também que além da redução da água corporal, o envelhecimento provoca redução de 20 a 30% da massa muscular (sarcopenia) e massa óssea (osteopenia/osteoporose), causada pelas alterações neuroendócrinas (menos responsividade renal ao ADH, redução dos níveis basais de aldosterona, redução do hormônio de crescimento, hormônios sexuais, aumento do paratormônio, redução da função renal, vitamina D, etc.) e inatividade física.

Com isso podemos destacar a importância da inserção da atividade física na rotina dos idosos, pois essa prática vai lhes proporcionar muito além do emagrecimento e aumento da massa muscular, como qualidade de vida e mudança de estilo de vida. São inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos regularmente pode proporcionar, como afirma Mazo et al (2007, p. 438) atuam na melhora da capacidade funcional, equilíbrio, força, coordenação e velocidade de movimento, contribuindo para uma maior segurança e prevenção de quedas entre as pessoas idosas.

Além dos benefícios físicos, os efeitos no âmbito psicológico do idoso são de grande importância nesse processo, como explica Cheik et al (2003, p. 48) que durante a

realização de exercício físico, ocorre liberação da endorfina e da dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 O idoso e o envelhecimento**

Primeiramente, é importante conhecermos um pouco sobre o processo de envelhecimento, para Brito e Litvoc ( 2004 ) O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente. Sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais. Trazendo consigo mudanças físicas e psicológicas que podem ocasionar um estilo de vida sedentário.

O indivíduo é considerado idoso a partir dos 60 anos de idade, Netto (2002) assinala que, entre o indivíduo adulto e o idoso, o limite de idade é de 60 anos para países em desenvolvimento e 65 anos para nações desenvolvidas, sendo estes parâmetros de medição critérios utilizados pela maioria das instituições que visam a dar aos idosos atenção à saúde psicológica, social e física. Para Birren e Schroots (1996), a definição do envelhecimento pode ser compreendida a partir de três subdivisões:

- Envelhecimento primário;
- Envelhecimento secundário; e
- Envelhecimento terciário

Hershey (1984 in Spirduso, 2005), explica que o envelhecimento primário é referente às mudanças universais com a idade numa determinada espécie ou populações, sendo independente de influências ambientais e doença. Ainda para Birren e Schroots (1996), o envelhecimento secundário ou patológico, refere-se a doenças que não se confundem com o processo normal de envelhecimento. Estas enfermidades variam desde lesões cardiovasculares, cerebrais, até alguns tipos de cancro (este último podendo ser oriundo do estilo de vida do sujeito, dos fatores ambientais que o rodeiam, como também de mecanismos genéticos). O envelhecimento secundário é referente a

sintomas clínicos, onde estão incluídos os efeitos das doenças e do ambiente (SPIRDUSO, 2005).

Já o envelhecimento terciário ou terminal é, para Birren e Schroots (1996), o período caracterizado por profundas perdas físicas e cognitivas, ocasionadas pelo acumular dos efeitos do envelhecimento, como também por patologias dependentes da idade.

Netto (2002) garante que a velhice é caracterizada como a fase final do ciclo da vida. Esta fase apresenta algumas manifestações físicas, psicológicas, sociais e debilitantes, dos quais se destacam a diminuição da capacidade funcional, trabalho e resistência; aparecimento da solidão; calvície; perda dos papéis sociais; prejuízos psicológicos, motores e afetivos.

No sistema respiratório, o envelhecimento de acordo com De Vitta (2000), acarreta diminuição da ventilações pulmonar, redução da elasticidade dos alvéolos e subtração da capacidade vital. A redução do consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub> max) ocorre pelo apoucamento da massa ventricular decorrente do envelhecimento (AFFIUNE, 2002).

## **2.2 Treinamento Físico para o Idoso**

Para Affiune (2002), o envelhecimento estabelece algumas modificações estruturais, pois este leva à diminuição da reserva funcional, estabelecendo um limite para a performance durante a atividade física. O idoso perde massa muscular, o que acarreta risco de quedas, limitações de movimento e perda de autonomia, os exercícios físicos, no entendimento de Rossi e Sader (2002), melhoram tal função muscular, diminuindo a frequência de possíveis quedas e contribuindo para melhor qualidade de vida dos idosos.

Entende-se como atividade física do ser humano qualquer movimentação corporal voluntária capaz de produzir um gasto energético acima dos níveis de repouso (NAHAS, 2010). Sobre a atividade física na vida idosa, podemos ressaltar que Shephard (2003) assegura que o declínio da massa muscular com o envelhecimento leva a uma perda progressiva da força e da resistência aeróbia no idoso. O envelhecimento também pode ocasionar a sarcopenia, perda de massa muscular, assim como Shephard (2003) assegura que o declínio da massa muscular com o envelhecimento leva a uma perda

progressiva da força e da resistência aeróbia no idoso. Com isso também é inteiramente importante entender como a atividade física combate esses efeitos do envelhecimento na vida dos idosos.

A AF tem papel fundamental na minimização dos efeitos da sarcopenia na vida do idoso, assim como alguns outros problemas de saúde acometidos pela idade. Shephard (2003) afirma que, no tratamento da sarcopenia e osteoporose, podem ser utilizados com êxito programas de atividade física moderada, assim como na distrofia muscular e na fase crônica da artrite reumatoide podem ser maximizadas por exercícios regulares.

Para Nóbrega et al (1999) A AF regular exerce efeito positivo na preservação da massa óssea; entretanto, ele não deve ser considerado como um substituto da terapia de reposição hormonal. A associação entre tratamento medicamentoso e AF é uma excelente maneira de prevenir fraturas. Ressalta ainda que a AF regular nos idosos – particularmente os exercícios nos quais se sustenta o próprio peso e exercícios de força – promove maior fixação de cálcio nos ossos, auxiliando na prevenção e no tratamento da osteoporose.

Como todo programa de treinamento, o planejamento para o idoso deve ser feito de forma individualizada e direcionada as suas particularidades e necessidades. Nóbrega et al (1999) explica que um programa de AF para o idoso deve estar dirigido para quebrar o ciclo vicioso do envelhecimento, melhorando sua condição aeróbica e diminuindo os efeitos deletérios do sedentarismo, e lembra ainda que a escolha da modalidade de exercício deve valorizar acima de tudo as preferências pessoais e possibilidades do idoso.

Na compreensão de Shephard (2003), atividades físicas regulares além de influenciar beneficemente as capacidades funcionais e a qualidade de vida do indivíduo, também influenciam a saúde mental dos idosos. Este mesmo autor constata que a atividade física regular pode aumentar de 6 a 10 anos a expectativa de vida, aliada à qualidade. Assim, aumento na qualidade de vida refletirá também maior bem-estar, melhor autoestima, sensações de auto eficácia, redução do risco de ansiedade e depressão.

Sobre o treinamento de força, Nóbrega et al (1999) explica que para o treinamento da força e da endurance musculares, devem-se trabalhar os grandes grupos musculares.

Duas a três séries de seis a 12 repetições aumentam tanto a força quanto a endurance musculares. Propõe-se a realização de duas a três vezes por semana, utilizando uma intensidade equivalente a aproximadamente 60% de uma repetição máxima.

Sobre o treinamento funcional, Tribess e Virtuoso (2005) explicam que o treinamento funcional visa melhorar a capacidade funcional, através de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal; o equilíbrio muscular estático e dinâmico; diminuir a incidência de lesão e aumentar a eficiência dos movimentos .

Com isso, relacionar o treinamento funcional com a musculação e exercícios aeróbicos no programa de treinamento para o idoso possibilita melhoras na força, flexibilidade, mobilidade, capacidade respiratória, equilíbrio, como comprovam os estudos utilizados para fundamentar este trabalho.

### **3. METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência sobre a vivência de uma acadêmica de Educação Física como personal trainer de uma idosa, na Start Academia, na cidade de Campina Grande – PB, realizado no período de fevereiro de 2015 á outubro de 2018. Foi utilizada a abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo (GIL, 1999), apoiando-se no Pentágulo do Bem-Estar para conscientizar e estimular o idosos em uma melhoria na mudança de comportamento para um estilo de vida saudável, no qual utilizamos também o livro de Nahas: Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, além de outros livros e artigos como forma de apoio de conteúdo.

No estágio, tive a oportunidade de colocar em prática os ensinamentos relacionados a atividade física para o idoso, utilizando de leitura como: Vitta, Shephard, entre outros estudos que nortearam como trabalhar a atividade física com idosos, além de poder orientar o idoso de forma a desenvolver um senso crítico em torno da sua saúde, afim de que ele possa fora das aulas na academia ele busque um estilo de vida saudável, não faltando aos treinos, tendo uma alimentação adequada, ter um bom convívio social, ter um comportamento preventivo, buscando sempre o médico e os cuidados necessários. É importante destacar também o acompanhamento de outros profissionais de saúde na

busca pela melhoria da qualidade de vida da idosa, que no caso foram endocrinologistas, nutricionistas e visitas rotineiras com cardiologistas e demais médicos que foram de grande valia para que a idosa pudesse obter os melhores resultados possíveis.

## **4 . O ESTÁGIO**

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

A Start Academia fica localizada na Rua José do Ó, nº 360, no bairro Alto Branco, na cidade de Campina Grande – PB, e oferece uma ampla opção de maquinário e espaços tanto para o uso da musculação como do treinamento funcional, proporciona um ambiente acolhedor e completo para quem deseja praticar atividade física com segurança. A academia possui uma rampa que dá acesso para cadeirante, estacionamento, um espaço kids para as crianças, uma sala de avaliação física, uma sala para aula de spinning e uma bem ampla para aulas de ginástica em geral, uma quadra, um banheiro feminino e um masculino, um salão de beleza para mulheres, uma cozinha, além de uma ampla sala de musculação e ergometria.

## **5. RELATO DE EXPERIÊNCIA**

As aulas foram realizadas todos os dias da semana de segunda-feira a sexta-feira, de 6h as 7h da manhã, na Start Academia na cidade de Campina Grande-PB. Inicialmente foi realizada a avaliação física, com adpômetro, e a antropometria, seguindo com essa avaliação mensalmente para acompanhar os resultados na idosa. Nossa idosa tinha 63 anos de idade e apresentava dificuldades de autonomia como o sentar e levantar, caminhada, dor nas articulações dos joelhos, cansaço físico contínuo e obesidade. Com relação ao tipo de treinamento escolhido, como a academia oferece amplos espaço, tanto para treinamento funcional quanto para a musculação, tivemos a possibilidade de alternar as práticas durante os dias de treinamento, seguindo então da seguinte forma:

SEGUNDA - FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA- FEIRA	QUINTA- FEIRA	SEXTA- FEIRA
Caminha em esteira e	Musculação	Caminha em esteira e	Musculação	Caminhada em esteira e

Treinamento Funcional		Treinamento Funcional		Treinamento Funcional
-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------

Tabela 1 – Planejamento semanal de treino

A escolha da prática predominante nos treinos, no caso o Treinamento Funcional, se deu baseada em estudos como os dos autores Tribess e Virtuoso (2005) que comprovam o benefício do mesmo para o idoso, já que no treinamento pudemos trabalhar capacidades perdidas ou diminuídas devido ao processo de envelhecimento, como o simples sentar e levantar, pegar objetos no chão, levantar-se do chão sem auxílio externo, andar em velocidade maior que a natural da caminhada, paradas bruscas em caminhadas sem quedas, desviar de obstáculos no caminho com precisão, por exemplo. Com o treinamento funcional, pudemos trabalhar o equilíbrio, agilidade, velocidade, força e condicionamento físico de forma bem proveitosa, além de ser um tipo de treinamento que nos proporciona dinamicidade, fazendo com que o idoso continue sempre estimulado ao treinamento. O treinamento funcional foi planejado e executado da seguinte forma:

SEGUNDA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Aquecimento na esteira, Treinamento para equilíbrio e agilidade e coordenação motora.	Aquecimento na esteira, Treinamento de velocidade e melhoria de movimentos utilizados no dia a dia.	Aquecimento na esteira, Treinamento de força para membros inferiores e superiores de forma conjugada utilizando de movimentos utilizados no dia a dia com inserção de cargas externas.

Tabela 2 – Planejamento de treinamento funcional

O uso da musculação foi baseado em estudos que comprovam o benefício do mesmo para o idoso, como os estudos de Nóbrega et al (1999), pois o idoso necessita de treinamento resistido para minimizar os efeitos da sarcopenia na sua vida, de forma a deixar sua musculatura mais forte e preparada para os desafios do dia a dia do idoso. Minimizar a perda de massa magra é um desafio constante no processo de

envelhecimento, dessa forma a inserção da musculação no programa de treinamento do idoso é de extrema importância para essa fase. A musculação foi planejada da seguinte forma:

TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
Membros superiores e Fortalecimento do CORE (Musculatura do centro do corpo)	Membros inferiores e Fortalecimento do CORE (Musculatura do centro do corpo)

Tabela 2 – Planejamento de treino de musculação

O treinamento de força é de grande valia para o idoso já que no processo natural de envelhecimento ele tende a perder força, o que pode provocar quedas e acidentes provenientes desse prejuízo. Tendo em vista o ganho de força explica Dias et al (2006) que os objetivos de um programa de TP, específico para idosos, devem estar voltados, sobretudo, para a melhoria da AF e da qualidade de vida, ou seja, estruturados de modo a promover melhorias na independência e capacidade funcional dos idosos.

Foram então observados avanços na autonomia de nossa idosa, assim como o emagrecimento e aumento de massa muscular. Seu estilo de vida mudou, passando a ter uma alimentação adequada e a atividade física em sua rotina semanal. A busca por melhorar cada vez mais sua condição física é uma conquista e a compreensão de que passa por essa fase da vida com hábitos saudáveis e a prática regular de exercício físico é fundamento para que este momento da vida seja tranquilo e satisfatório.

Essa experiência foi muito gratificante, pois acompanhar de perto essas mudanças tão grandes e importantes na vida do idoso é de grande valia para o profissional de educação física.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato mostrou a importância do planejamento do treinamento físico na vida do idoso, buscando promover melhoria nos fatores de risco trazidos pelo processo de envelhecimento. Pudemos observar os efeitos positivos do treinamento funcional, associado a musculação trazendo melhorias na sua qualidade de vida. Com esse treinamento, nossa idosa obteve melhoras em vários âmbitos de sua vida, quando ela iniciou seu treinamento, há quase 4 anos atrás com 60 anos, seu peso era 118 kg,

atualmente a idosa pesa 84 kg e recuperou autonomia em situações como sentar no chão e levantar sem auxílio, não ficar fadigada durante caminhadas longas, alimentação adequada devido ao estímulo da atividade física em ter um estilo de vida saudável, melhoria no condicionamento físico, seu sono bem equilibrado e melhor disposição para as atividades do dia a dia, lembrando que a idosa também buscou por acompanhamentos médicos variados e acompanhamento nutricional, o que foi de grande valia para se chegar á todas essas conquistas físicas e psicológicas que a mesma conseguiu.

A experiência ofereceu a oportunidade de orientar um processo positivo de conquistas físicas proporcionadas pela atividade física. Obtivemos resultados que mostraram que o treinamento com idosos, associando treinamento de força e treinamento funcional trás mudanças positivas para o indivíduo idoso, sendo notórias e ainda verbalizadas pelo mesmo a satisfação e desempenho nas atividades diárias, contribuindo para diminuição dos riscos que o idoso está sujeito.

O profissional de Educação Física tem sob sua responsabilidade planejar baseado em estudos que norteiam seu objetivo de treinamento para então executar seu trabalho de forma responsável e satisfatória, utilizando de métodos que melhor se adequam ao seu aluno. Assim como outros fatores que também tem fundamental importância na vida do indivíduo que procura mudança de vida através da prática de atividade física, como sua alimentação e comportamento diário. É importante para o personal trainer conhecer seu aluno idoso e suas limitações, seu estilo de vida e de que forma ele vai lidar com essa mudança de hábito. O diálogo constante é fundamental para que o idoso entenda que é necessário cuidar e tratar da vida em todos os seus âmbitos. A compreensão sobre a necessidade de ter o pentágono do bem-estar como norte para se obter um estilo de vida saudável foi essencial no nosso caminho.

Essa experiência me estimulou a buscar aprender cada vez mais sobre a relação do exercício físico com a fase do indivíduo idoso, entendendo como cada método pode possibilitar melhorias fundamentais para que o idoso possa ter uma vida saudável e cheia de vitalidade.

## **ABSTRACT**

Human aging is the target of several studies that observe this process in people's lives, bringing effects that compromise the autonomy of the elderly, causing changes in their daily life, health and quality of life. Therefore, the physical activity related to the aging process is being studied to minimize these effects. This report aims to show my experience as a personal trainer in the work with the elderly, in order to minimize the physical effects of aging with a 63 - year - old female. The training sessions were held at the Start Academy in the city of Campina Grande-PB, from February 2015 to October 2018. The present study is an experience report of a Physical Education student as a personal trainer of an elderly woman in Start In the city of Campina Grande - PB, conducted from February 2015 to October 2018. The qualitative and critical descriptive and reflective approach (GIL, 1999) was used, based on the Pentacle of Well-Being raise awareness and stimulate the elderly in an improvement in behavior change for a healthy lifestyle, in which we also use Nahas's book: Physical Activity, Health and Quality of Life, as well as other books and articles as a form of content support. We used studies that guided the use of functional training and bodybuilding in order to minimize the effects of aging on the physical health of the elderly. We observed improvements in several areas of life in the elderly, such as healthy weight loss, improved autonomy, physical fitness and mobility, as well as a positive change in the elderly woman's lifestyle. It is concluded that the experience in the planning and execution of the physical training with the elderly is of great value for my academic formation, in order to better understand how the insertion of the physical training in the life of the elderly has positive and restorative effects for this phase.

**KEYWORDS:** Physical training. Aging. Old man.

## 7. REFERÊNCIAS

AFFIUNE, A. **Envelhecimento cardio vascular**. In E.V. FREITAS., L. PY., A.L. NÉRI., F.A.X. CANÇADO., M.L. GORZONI, M.L E S.M. ROCHA (Eds), Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.28-32, 2002

BIRREN, J.E., E SCHROOTS, J.J.F. **History, concepts and theory in the psychology of aging**. In J.E. Birren e K.W. Schaie (Eds.), Handook of The Psychologu of agin . 4<sup>a</sup> Edition. San Diego: Academic Press, p.3-23, 1996.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Temática promoção da saúde IV** – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2009. 60 p.

BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), **Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde**. São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004.

DE VITTA. A. **Atividade física e bem-estar na velhice**. In A.L. NERI E S.A.FREIRE. (orgs.), E por falar em boa velhice . Campinas, SP: Papyrus, p.25-38, 2000.

DIAS, R. M. R., GURJÃO, A. L. D., & MARUCCI, M. D. F. N. (2006). **Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos**. *Acta fisiátrica*, 13(2), 90-95.

LIBÂNEO, JOSÉ C.; FREITAS, RAQUEL A. M. M. **A elaboração de plano de ensino conforme a teoria do ensino desenvolvimental**. Texto didático. Digitado. Goiânia, 2014.

MAZO, G. Z., LIPOSCKI, D. B., ANANDA, C., & PREVÊ, D. (2007). **Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos**. *Rev Bras Fisioter*, 11(6), 437-42.

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil**. *Revista brasileira de Educação Física e Esporte*. V. 24, n.1, p.135-48. 2010.

NETTO, M.P. **História da velhice no século XX: Histórico, definição do campo e temas básicos**. In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, M.L e S.M. Rocha (Eds.), Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.1-12, 2002.

NÓBREGA, A. C. L. D., FREITAS, E. V. D., OLIVEIRA, M. A. B. D., LEITÃO, M. B., LAZZOLI, J. K., NAHAS, R. M., ... & PINTO, M. (1999). **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso**. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 5(6), 207-211.

ROSSI, E. E SADER, C.S. **Envelhecimento do sistema osteoarticular**. In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, M.L e S.M. Rocha (Eds.), Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p.508-514, 2002.

SANTOS, R.R.; BICALHO, M.A.C.; MOTA , P.; OLIVEIRA, D.R.; MORAES, E.N. **Obesidade em idosos**. Rev Med Minas Gerais; v. 23, n.1, p.64-73, 2013. DOI: 10.5935/2238-3182.20130011.

SHEPHARD. R.J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SPIRDUSO, W.W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri, SP: Manole, 2005.

TRIBESS S, VIRTUOSO JS. **Prescrição de Exercícios Físicos para idosos**. Revista Saúde 2005;1(2):163-172.

## 8. ANEXOS

<b>Idade</b>	<b>Estatura</b>	<b>Peso</b>			
<b>Tricipital</b>	<b>Supra Ilíaca</b>	<b>Coxa Medial</b>			
<b>IMC</b>	<b>Pollock</b>	<b>P Gordo</b>	<b>P Magro</b>		
<b>% Objetivo</b>		<b>Peso no Objetivo</b>		<b>Peso a Perder Kg</b>	<b>Peso a Perder Kcal</b>
<b>TMB</b>					
<b>Adicional G D</b>		<b>Gasto Diário</b>	<b>Injeta diária</b>		
<b>% de Perda</b>		<b>Perda Diária A</b>	<b>Perda Semanal A</b>		
<b>Kcal p/ Treino</b>	<b>Nº Treinos Semana</b>		<b>Perda Semanal T</b>	<b>Perda Semanal F</b>	<b>Nº Semanas</b>
					<b>Nº Meses</b>

Figura 1. Tabela de Avaliação Física