

Ciências do Esporte e Educação Física: Uma nova Agenda para a Emancipação 2

Wendell Luiz Linhares
(Organizador)



Atena
Editora
Ano 2019

Wendell Luiz Linhares
(Organizador)

Ciências do Esporte e Educação Física: Uma nova Agenda para a Emancipação 2

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Natália Sandrini
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^a Dr^a Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.^a Dr.^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
C569	<p>Ciências do esporte e educação física: uma nova agenda para a emancipação 2 [recurso eletrônico] / Organizador Wendell Luiz Linhares. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (Ciências do Esporte e Educação Física. Uma Nova Agenda para a Emancipação; v. 2)</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-567-9 DOI 10.22533/at.ed.679190209</p> <p>1. Educação física – Pesquisa – Brasil. 2. Políticas públicas – Esporte. I. Linhares, Wendell Luiz. II. Série.</p> <p style="text-align: right;">CDD 613.7</p>
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A Educação Física tem possibilitado aos seus profissionais, a tentativa de a partir dos diversos fenômenos, sejam eles de cunho biológico, fisiológico, pedagógico, sociais e entre outros, a busca da compreensão do “novo” para a área. Neste sentido, o volume dois do e-book “Ciências do Esporte e Educação Física: Uma Nova Agenda para Emancipação”, configura-se numa obra composta por 20 artigos científicos, os quais estão divididos por três eixos temáticos. No primeiro intitulado “Educação Física, Práticas Pedagógicas, Currículo e Inclusão”, é possível encontrar estudos que discutem diferentes aspectos, distintos, entretanto, interdependentes da Educação Física Escolar, a partir de aspectos teóricos e empíricos e como esses influenciam ou podem contribuir para uma melhor prática docente. No segundo eixo intitulado “Avaliação, Capacidade Física e Exercício”, é possível verificar estudos que apresentam enquanto características, aspectos biológicos e fisiológicos relacionados ao exercício físico e como este pode ser utilizado para a avaliação das capacidades físicas em diferentes sujeitos. No terceiro eixo intitulado “ Políticas Públicas, Jogos, Esporte e Lazer”, é possível encontrar estudos que tratam da relação Esporte-Lazer e como, não só as Políticas Públicas, mas também, a memória, se articulam para o fomento dos aspectos mencionados anteriormente. O presente e-book reúne autores de diversos locais do Brasil e, por consequência, de várias áreas do conhecimento, os quais abordam assuntos relevantes, com grande contribuição no fomento da discussão dos temas supracitados.

Portanto, é com entusiasmo e expectativa que desejo a todos uma boa leitura.

Wendell Luiz Linhares

SUMÁRIO

EIXO 1 – EDUCAÇÃO FÍSICA, PRÁTICAS PEDAGÓGICAS, CURRÍCULO E INCLUSÃO

CAPÍTULO 1	1
O ESTÁGIO SUPERVISIONADO E AS RELAÇÕES DE GÊNERO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	
Claudio Roberto de Jesus Pereira Rafaela Gomes dos Santos	
DOI 10.22533/at.ed.6791902091	
CAPÍTULO 2	12
TRAJETÓRIAS FORMATIVAS: ESTÁGIO SUPERVISIONADO E PIBID NA FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
Leonardo Rocha da Gama	
DOI 10.22533/at.ed.6791902092	
CAPÍTULO 3	17
PERFIL, FORMAÇÃO, SABERES E EXPERIÊNCIAS DOS DOCENTES SOBRE O ENSINO-APRENDIZADO DO ATLETISMO	
Janaina Andretta Dieder Alexandre José Höher Gustavo Roesse Sanfelice	
DOI 10.22533/at.ed.6791902093	
CAPÍTULO 4	31
PROGRAMA PIBID- CONCEPÇÕES DE PROFESSORES SUPERVISORES NO QUE SE REFERE A INCLUSÃO ESCOLAR	
Diana de Souza Moura Robson Alex Ferreira Viviany da Silva Brughnago Josielen de Oliveira Feitosa Daiany Takekawa Fernandes Meire Ferreira pedroso da costa Jucelia Maria da Silva Wanessa Eloyse Campos dos Santos	
DOI 10.22533/at.ed.6791902094	
CAPÍTULO 5	43
QUALIDADE DE VIDA DE ESCOLARES: PERSPECTIVAS PARA NOVOS TEMAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	
Vickele Sobreira Roberto Furlanetto Júnior Vilma Lení Nista-Piccolo	
DOI 10.22533/at.ed.6791902095	

CAPÍTULO 6 54

PROJETO VI-VENDO ESPORTE: REDISCUTINDO A FUNÇÃO PEDAGÓGICA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Felipe Souza de Brito
Nathalia Dória Oliveira
Mariza Alves Guimarães

DOI 10.22533/at.ed.6791902096

CAPÍTULO 7 60

OS DESAFIOS DA IMPLANTAÇÃO DO TÊNIS COMO COMPONENTE DO CURRÍCULO ESCOLAR

David Alisson Rodrigues da Silva
Karine Miranda Pettersen

DOI 10.22533/at.ed.6791902097

CAPÍTULO 8 71

OS JOGOS OLÍMPICOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE PRÁTICA

Robinson Luiz Franco da Rocha

DOI 10.22533/at.ed.6791902098

CAPÍTULO 9 79

PRÁTICAS PSICOPEDAGÓGICAS: TIME-V: TREINO PARA INCLUSÃO, MOVIMENTO ESPORTE E VIDA

Mariana França Machado
Jéssica Fraga Dalgobbo

DOI 10.22533/at.ed.6791902099

EIXO 2 – AVALIAÇÃO, CAPACIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO

CAPÍTULO 10 87

OS EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERGAMES NO FUNCIONAMENTO EXECUTIVO E NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESCOLARES NUMA PERSPECTIVA NEUROPSICOPEDAGÓGICA

Fabrcio Bruno Cardoso
Aline Cabreira Pinheiro
Saulo Souza
Danilo Cunha
Pablo Gandra
Austrogildo Hardmam Junior
Cleonice Terezinha Fernandes
Alfred Sholl Franco

DOI 10.22533/at.ed.67919020910

CAPÍTULO 11 98

TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS E SEUS BENEFÍCIOS: UM ESTUDO DE REVISÃO

Mauro Castro Ignácio
Walter Reyes Boehl
Augusto Dias Dotto
Anderson da Silveira Farias
Bruna Brogni da Silva
Paloma Müller de Souza
Guilherme de Oliveira Gonçalves

DOI 10.22533/at.ed.67919020911

CAPÍTULO 12 104

TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Givanildo de Oliveira Santos
Westter Vinicio Vieira Alves
Hugsom Vieira Alves

DOI 10.22533/at.ed.67919020912

CAPÍTULO 13 114

RELAÇÃO ENTRE OS EXERCÍCIOS AERÓBICOS E QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS QUE VIVEM COM HIV/AIDS

Saulo Freitas Pereira
Francisco Renato de Oliveira Vitor
Kerginaldo Leite de Souza
Adson Batista da Mota
Carlos Alberto de Medeiros Silva
Sandro Elias de Medeiros Filho
Leylson Roberto Lopes de Freitas
Dimas Anaximandro da Rocha Morgan
Állan Frederico Medeiros da Silva

DOI 10.22533/at.ed.67919020913

CAPÍTULO 14 122

RELATO DE EXPERIÊNCIA: UMA PERSPECTIVA A PARTIR DA AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL COM O PÚBLICO HIV/AIDS

Silvana Corrêa Matheus
Camila Valduga
Bruna dos Santos
Mauri Schwanck Behenck
Uliana Soares Schaffazick
Renata Palermo Licen

DOI 10.22533/at.ed.67919020914

CAPÍTULO 15 127

QUALIDADE DE VIDA E INTERESSE PELA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE PESSOAS COM MOBILIDADE REDUZIDA NA CIDADE DO RJ

Edvaldo de Farias
Florisfran Melo Soares

DOI 10.22533/at.ed.67919020915

CAPÍTULO 16 141

PRÁTICAS CORPORAIS PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR DA SEDUCE-GO: A EXPERIÊNCIA NA PERSPECTIVA BIOPSISSOCIAL

Max Santana Cananéia
Rafael Vieira de Araújo

DOI 10.22533/at.ed.67919020916

CAPÍTULO 17 145

PADRÃO DO SONO RELACIONADO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADÊMICOS DO NÍVEL SUPERIOR

Edvando Trajano Freitas Júnior
Paula Rocha de Melo
Celina Maria Pinto Guerra Dore

DOI 10.22533/at.ed.67919020917

EIXO 3 – POLÍTICAS PÚBLICAS, JOGOS, ESPORTE E LAZER

CAPÍTULO 18	156
ESPAÇOS PÚBLICOS DE LAZER NO MUNICÍPIO DE SAPUCAIA DO SUL/RS	
Walter Romeu Bicca Júnior	
Natalia Silveira Antunes	
Jenifer Thais Pagani	
Luana Ribeiro	
DOI 10.22533/at.ed.67919020918	
CAPÍTULO 19	171
ESPORTES NA BAHIA: REGISTROS DE MEMÓRIAS EM JORNAIS DO INTERIOR DO ESTADO – 1910 – 1929	
Roberto Gondim Pires	
Cleber Dias	
Tayná Alves de Brito	
DOI 10.22533/at.ed.67919020919	
CAPÍTULO 20	181
A LINGUAGEM-EXPRESSIVA-CRIADORA DA DANÇA: UMA ABORDAGEM FENOMENOLÓGICA	
Danieli Alves Pereira Marques	
Marília Del Ponte de Assis	
Aguinaldo Cesar Surdi	
Elenor Kunz	
DOI 10.22533/at.ed.67919020920	
SOBRE O ORGANIZADOR	188
ÍNDICE REMISSIVO	189

TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS E SEUS BENEFÍCIOS: UM ESTUDO DE REVISÃO

Mauro Castro Ignácio

Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
ESEFID
Porto Alegre – RS

Walter Reyes Boehl

Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
ESEFID
Porto Alegre - RS

Augusto Dias Dotto

Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
ESEFID
Porto Alegre – RS

Anderson da Silveira Farias

Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
ESEFID
Porto Alegre - RS

Bruna Brogni da Silva

Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
ESEFID
Porto Alegre – RS

Paloma Müller de Souza

Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
ESEFID
Porto Alegre - RS

Guilherme de Oliveira Gonçalves

Centro Universitário Fadergs
Porto Alegre - RS

levar a redução na habilidade dos músculos de gerar força máxima, potência e resistência, influenciando de forma negativa o desempenho motor funcional e acarretando uma maior dependência dos idosos. Estudos mostram que a diminuição da potência muscular está relacionada a limitações funcionais em suas atividades de vida diária. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi revisar na literatura os resultados de treinos de força em populações idosas, buscando analisar quais os benefícios esse tipo de treinamento pode trazer à essa parcela da população nas suas atividades cotidianas. Foram utilizados para essa revisão de literatura artigos que abordassem o treino de força em idosos. Os benefícios do treino de força para a população idosa são imensos, com melhorias na aptidão física, melhora na qualidade de vida e diminuição dos sintomas de depressão, entre outros. desse modo podemos concluir que o treino de força é recomendado para a população idosa.

PALAVRAS CHAVE: idosos, qualidade de vida, treino de força, saúde.

STRENGTH TRAINING IN THE ELDERLY AND ITS BENEFITS: A REVIEW STUDY

ABSTRACT: The aging process causes neuromuscular changes, which can lead to a

RESUMO: O processo de envelhecimento ocasiona alterações neuromusculares, podendo

reduction in the muscles' ability to generate maximum strength, power and endurance, negatively influencing functional motor performance and leading to greater dependence on the elderly. Studies show that the decrease in muscular power is related to functional limitations in their activities of daily living. In this way, the objective of the present study was to review the results of strength training in elderly populations in the literature, seeking to analyze what benefits this type of training can bring to this part of the population in their daily activities. Articles that addressed strength training in the elderly were used for this literature review. The benefits of strength training for the elderly population are immense, with improvements in physical fitness, improvement in quality of life and decrease in depression symptoms, among others. In this way we can conclude that strength training is recommended for the elderly population.

KEYWORDS: elderly, quality of life, strength training, health.

1 | INTRODUÇÃO

A população idosa vem crescendo ao longo dos anos, tanto quanto pelos avanços da medicina, quanto pela melhora nas condições básicas de saúde. Com o aumento da expectativa de vida, processos fisiológicos até pouco conhecidos como sarcopenia e osteopenia, entre outros, decorrentes do avanço da idade, foram ficando em evidencia (WILBORN et al, 2004).

Buscando um envelhecimento saudável e uma melhora na qualidade de vida alguns estudos mostram que o desempenho das tarefas diárias, como subir escadas ou levantar um objeto, requer força muscular e potência. Reduções de força e potencia associadas à idade podem afetar a capacidade de idosos em desempenhar coisas comuns do dia a dia (MISZKO et al , 2003).

Para melhorar ou manter o desempenho funcional, é indicado que idosos realizem exercícios físicos (CIVINSKI; MONTIBELLER; DE OLIVEIRA, 2011). Uma das possibilidades de treinamento são os de força máxima.

Estudos demonstram que resistência constante e protocolos de treinamento de velocidade moderados resultam em aumento significativo da força do músculo em adultos mais velhos. Embora este modo de treinamento também tenha sido utilizado para aumentar a força muscular, estas mudanças ocorrem na maioria das vezes através do aumento da capacidade de força na relação força-velocidade (HENWOOD; RIEK; TAAFFE, 2008), o que sugere que o treinamento focado na potência pode ser mais eficaz do que o de força máxima, principalmente para a melhoria no desempenho das atividades diárias.

Esse estudo traz alguns artigos que avaliaram a o treino de força em populações idosas e os seus resultados, com o intuito de verificar se o treino de força é benéfico para essa população.

2 | MÉTODOS

Foi realizada uma revisão de literatura. Esse método de pesquisa busca analisar o que foi produzido sobre determinado fenômeno em um período de tempo específico (NORONHA, FERREIRA, 2000).

Os artigos utilizados para o desenvolvimento do presente estudo foram extraídos de pesquisas realizadas nas bases de dados Google acadêmico, Scielo, PubMed e nas referências de artigos selecionados.

Os critérios de escolha de artigos para este estudo foram artigos científicos da área do treinamento que tratavam sobre treinamento de força, resistência, de potência muscular, na qualidade de vida em idosos e suas implicações para as tarefas de vida diária e funcionalidade.

3 | RESULTADOS

Os principais estudos selecionados tiveram os seguintes métodos de aplicação dos exercícios de força e os resultados que se seguem.

Estudo	Semanas/Dias de treino	Volume e intensidade TF	Exercícios de treino	Resultados
DE SOUZA VALE ET AL (2004)	16/2x	2x 8 a 10 rep. (45%, 60%, 75%) o mais rápido possível.	Chest press, remada inclinado, flexão de cotovelo, <i>leg press</i> , extensão e flexão de joelhos, abdominal reto.	O estudo avaliou idosos que realizam TF, apresentam melhorias no ganho de força máx. e na flexibilidade com apenas 2 sessões de treino por sem.
DE SOUZA VALE ET AL (2006)	16/2x	2x 8 a 10 rep. (75% a 85%) mais rápido possível.	Supino reto, leg press, puxada por trás, hack 45°, rosca bíceps com halteres, extensão de pernas e rosca tríceps no pulley.	O estudo avaliou a correlação entre o ganho de força máx. na autonomia das idosas, com resultados positivos, além de ganho de flexibilidade.
BRUNONI ET AL (2015)	12 /2x	45 a 75% de 1 RM.	Pressão de pernas, supino plano, flexão de joelhos, puxada frontal e extensão de joelhos.	O estudo encontrou melhora nos sintomas da depressão dos avaliados, assim como melhorias nas subescalas de qualidade de vida sendo elas: capacidades funcionais, vitalidade, saúde geral e vitalidade.

ALLENDORF ET AL (2015)	26/2x	3x 8 a 12 RM.	Remada sentada, extensão de joelhos, voador, flexão de joelhos, rosca direta com halteres, cadeira abdução, rosca tríceps, cadeira adutora.	Ao comparar a mobilidade de idosos fisicamente ativos com idosos praticantes de TF, o estudo concluiu que idosos praticantes de TF tem melhor mobilidade que idosos fisicamente ativos não praticantes de TF.
PEDRO; AMORIM(2008)	16/2x	1RM sub-maximo.	Leg press horizontal, supino reto articulado.	Foram encontradas melhorias na circunferência dos braços e coxas dos avaliados, com melhoria da força e equilíbrio dos idosos, reduzindo o risco de quedas e dando suporte maior para a prática das atividades diárias.
SILVA ET AL (2015)	26/2x	Maior número de rep. de flexão de cotovelo em 30 segundos.	Exercícios de força e alongamento, sem especificar.	As idosas praticantes de TF apresentaram melhor aptidão física quando comparadas as que praticavam atividades físicas em praças e as idosas sedentárias.
MACHADO; SANTINI; REIS FILHO (2013)	32/3x	10 rep. entre 70% a 80% de 1RM.	Voador peitoral, puxada pela frente, abdução de ombros, rosca direta com halteres, tríceps na polia alta, leg press horizontal, cadeira extensora, cadeira flexora, cadeira adutora e flexão plantar.	O estudo comparou idosas praticantes de TF com as que realizam atividade física habituais. As praticantes de TF apresentaram um maior domínio físico, psicológico, social e uma melhor qualidade de vida geral, enquanto as que realizavam atividade física habitual apresentaram resultado melhor somente no domínio ambiental.

Tabela 1: Resumo dos estudos.

Legendas: TF: treino de força; Máx: máxima; Sem: semanas; Rep: repetições RM: Repetição máxima.

Nos estudos conduzidos por De Souza Vale e colaboradores, o primeiro de 2003, foi constatado o ganho de força máxima e de flexibilidade nas idosas com o treino de força, e no estudo de 2006, ao analisar o ganho de força decorrente do

treino de força, foi encontrada correlação positiva e significativa entre o ganho de força máxima e a autonomia das idosas.

No estudo de Brunoni e colaboradores (2015), além da melhora na qualidade de vida, foi constatado que o treino de força também ajuda a reduzir os sintomas da depressão na população idosa.

No estudo conduzido por Allendorf e colaboradores (2015), concluiu-se que idosos que praticavam treino de força obtiveram melhora na mobilidade quando comparados aqueles que eram fisicamente ativos mas não praticantes de musculação. Na mesma linha, ao comparar praticantes de treino de força com não praticantes fisicamente ativos, Pedro e Amorim (2008), concluíram que os praticantes de treino de força apresentavam melhoras significativas no equilíbrio, além de possuírem mais massa muscular, evitando ou minimizando os problemas decorrentes da sarcopenia nos idosos.

No estudo de Silva e colaboradores (2015), comparando idosas praticantes de treino de força com praticantes de academias de praça e sedentárias, assim como no estudo anterior o IMC não foi significativo entre os grupos, porém no teste de força e resistência as praticantes de TF foram melhores, comparadas com os outros 2 grupos, assim como também em flexibilidade e no teste de preensão manual.

No estudo de Machado, Santini e Reis Filho (2013), os idosos praticantes de TF tiveram melhora significativa na qualidade de vida relacionada ao domínio físico, o que proporciona melhora na execução de atividades do cotidiano.

4 | CONCLUSÃO

Os benefícios do treino de força para a população idosa são imensos, com melhorias na aptidão física, diminuição da perda de massa muscular, inclusive trazendo ganhos, melhora do equilíbrio, contribuindo para a diminuição no número de quedas, um dos principais problemas na fase idosa, melhora da flexibilidade, aumento da força de preensão palmar, possibilitando o melhor manuseio de objetos e utensílios do dia a dia, melhora na qualidade de vida e diminuição dos sintomas de depressão.

Elaborar treinos de força para a população idosa exige conhecimentos sobre as limitações do indivíduo, suas possíveis doenças e enfermidades, medicação e os possíveis efeitos e interferências no treino de força, mas com toda a certeza trará uma melhora na qualidade de vida e na execução das tarefas do cotidiano, contribuindo para sua independência e autonomia, o que justifica sua inclusão na rotina dos idosos.

REFERENCIAS

ALLENDORF, Diego Brum et al. **Idosos praticantes de treinamento resistido apresentam melhor mobilidade do que idosos fisicamente ativos não praticantes.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 24, n. 1, p. 134-144, 2015.

BRUNONI, Letícia et al. **Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosos.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 29, n. 2, p. 189-196, 2015.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. **A importância do exercício físico no envelhecimento.** Revista da UNIFEBE, v. 1, n. 09, 2011.

DE SOUZA VALE, Rodrigo Gomes et al. **Efeitos do treinamento de força na flexibilidade de mulheres idosas.** Fitness & performance journal, n. 5, p. 266-271, 2004.

DE SOUZA VALE, Rodrigo Gomes et al. **Efeitos do treinamento resistido na força máxima, na flexibilidade e na autonomia funcional de mulheres idosas.** Rev. bras. cineantropom. desempenho hum, v. 8, n. 4, p. 52-58, 2006.

HENWOOD, Tim R.; RIEK, Stephan; TAAFFE, Dennis R. **Strength versus muscle power-specific resistance training in community-dwelling older adults.** The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, v. 63, n. 1, p. 83-91, 2008.

MACHADO, Eliel Ribeiro; SANTINI, Eliana; REIS FILHO, Adilson Domingos. **Percepção da qualidade de vida por mulheres praticantes de treinamento de força versus praticantes de atividade física habitual.** Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 10, n. 2, 2013.

MISZKO, Tanya A. et al. **Effect of strength and power training on physical function in community-dwelling older adults.** The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, v. 58, n. 2, p. M171-M175, 2003.

NORONHA, Daisy Pires; FERREIRA, Sueli Mara S. P. **Revisões de literatura.** In: CAMPELLO, Bernadete Santos; CONDÓN, Beatriz Valadares; KREMER, Jeannette Marguerite (orgs.) Fontes de informação para pesquisadores e profissionais. Belo Horizonte: UFMG, 2000.

PEDRO, Edmila Marques; AMORIM, Danielle Bernardes. **Análise comparativa da massa e força muscular e do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação.** CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, v. 6, 2008.

SILVA, Alessandro de Oliveira et al. **Aptidão física de idosas no treinamento de força em academia, em praças e institucionalizadas.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 23, n. 4, p. 15-22, 2015.

WILBORN, Colin et al. **THE EFFECTS OF EXERCISE INTENSITY AND BODY POSITION ON CARDIOVASCULAR VARIABLES DURING RESISTANCE EXERCISE.** Journal of Exercise Physiology Online, v. 7, n. 4, 2004.

SOBRE O ORGANIZADOR

WENDELL LUIZ LINHARES - Possui graduação plena em Ciências Biológicas pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI (2011), especialização “Lato Sensu” em Educação e Gestão Ambiental pela Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco (2011). Em 2016 concluiu sua segunda graduação, sendo o curso de licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG e em 2019 se tornou Mestre em Ciências Sociais Aplicadas, pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG). Seus estudos têm como objeto o Esporte, sobretudo, o Futebol, tendo pesquisado suas diversas manifestações durante a graduação e pós-graduação. Atualmente têm desenvolvido pesquisas relacionadas ao processo de “identificação e pertencimento clubístico” e atua como docente da disciplina de Educação Física na Rede Particular de Ensino da cidade de Ponta Grossa – Paraná.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Atividade Motora 104
Atletismo 17, 30, 177
Autonomia de Idosos 104

B

Benefícios 104, 112, 139

C

Capacidades Funcionais 43
Crianças 88

D

Dança 186, 187
Deficiência Intelectual 79
Desempenho Acadêmico 88

E

Educação Básica 11, 25, 29, 30, 43
Educação em Saúde 121
Educação Física Escolar 5, 11, 17, 60
Ensino 1, 8, 13, 14, 17, 24, 71, 89, 91, 188
Ensino Fundamental 13, 24, 71, 89
Envelhecimento 103, 104, 112, 113, 139
Escola 10, 14, 42, 43, 52, 53, 54, 59, 60, 86, 170
Estágio Supervisionado 1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14
Exercício Aeróbico 114, 118

F

Fenomenologia 187
Funcionamento Executivo 88

G

Gênero 1, 10, 19

H

HIV 8, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 125, 126

HIV/AIDS 8, 114, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 126

I

Idosos 103, 104

Inclusão Escolar 41

J

Jogos 5, 9, 66, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 86

Jogos Olímpicos 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77

L

Lazer 5, 9, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 166, 167, 168, 169

M

Memória 171, 180

N

Neuropsicopedagogia 88, 97

P

Políticas Públicas 5, 9, 156

Prática Pedagógica 54

Professor 17, 23, 24, 25, 29, 76, 171

Q

Qualidade de Vida 52, 134, 137, 142, 156

R

Relato de Prática 71

S

Saúde 10, 43, 52, 53, 60, 105, 113, 120, 121, 124, 126, 129, 130, 131, 136, 138, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 154, 171

Sono 145, 148

T

Tênis 60, 62, 66, 67, 68, 69, 70

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-567-9

