

Benefícios de diferentes tipos de treinos na População Sénior

Silva, D.¹; Sadio, A.¹; Ferreira, A. ^{1*}; Rocha, M. ¹; Matos, S. ¹; Ventura, S. ¹; Monteiro, A. M.^{1,2}

¹ Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

Introdução: O envelhecimento está associado a alterações biológicas, psicológicas e sociais com repercussões evidentes sobre a realização autónoma das diferentes tarefas diárias. A presente revisão bibliográfica tem como objectivo apresentar os diferentes tipos de treinos direccionados à população sénior, mas também, a sua prescrição e benefícios que estes trazem para os mesmos. **Revisão bibliográfica:** O envelhecimento é um fenómeno multifactorial que está associado a profundas mudanças na actividade das células, tecidos e órgãos, como também com a redução da eficácia de um conjunto de processos fisiológicos. Do ponto de vista funcional, a população de indivíduos chamados “da Terceira idade” – cuja expectativa de vida tem aumentado significativamente nos últimos anos – caracteriza-se, entre outros aspectos, por um decréscimo do sistema neuromuscular, verificando-se a perda de massa muscular, debilidade do sistema muscular, redução da flexibilidade, da força, da resistência e da mobilidade articular, factores que, por decorrência, determinam limitação da capacidade de coordenação e de controle do equilíbrio corporal estático e dinâmico. A prática regular de actividade física, além dos seus efeitos positivos sobre a capacidade funcional, tem sido considerada como uma das formas mais efectivas para preservar uma vida independente para muitos idosos na realização de inúmeras tarefas do quotidiano, tais como subir e descer escadas, apertar os cordões dos sapatos, sentar-se e levantar-se de uma cadeira ou transportar um saco com compras. Aqui o treino aeróbio assume grande importância. São exercícios dinâmicos que utilizam grandes grupos musculares. O treino de força, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física de um indivíduo e para o condicionamento de atletas (Fleck et. Al. 2006). No entanto o treino de força inclui o uso regular de pesos livres, máquinas, peso corporal e outras formas de equipamento para melhorar a força, potência e resistência muscular (Simão, 2004). O treino da força pode ser dividido em treino da potência muscular ou em treino de resistência muscular. Realizado em máquinas de resistência ou com pesos livres, a uma intensidade relativamente baixa, utilizando grandes músculos da vida diária. Treino de resistência muscular realizadas em máquinas ou pesos livres, a uma intensidade alta, trabalhando grande grupos musculares também. **Conclusão:** Podemos concluir que a actividade física na população sénior é um processo que se encontra em desenvolvimento. É de todo pertinente avaliar os efeitos “dose-resposta”, de ambos os tipos de treino sobre diferentes aspectos relacionados com a aptidão física e funcional que são determinantes para a autonomia e qualidade de vida desta população mais velha.