

## **BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES NA TERCEIRA IDADE DE BRUSQUE/SC**

### *BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES NA TERCEIRA IDADE DE BRUSQUE/SC*

**Amanda Benvenuti<sup>1</sup>**  
**Ilse Maria Santana Vianello<sup>2</sup>**  
**André Luiz de Oliveira Braz<sup>3</sup>**

**RESUMO:** A mulher idosa hoje busca novos meios de manter sua saúde física e mental. Por isso, é muito comum hoje vermos mulheres acima de sessenta e cinco anos em academias, praticando os mais variados exercícios físicos, almejando ter uma melhor qualidade de vida. O treino com exercícios resistidos pode colaborar na redução de incapacidades, quedas, problemas emocionais e sociais vistos comumente em idosos. O presente estudo teve como objetivo verificar os benefícios provindos da prática regular de exercícios resistidos em mulheres da terceira idade na cidade de Brusque. Para isso foram selecionadas como amostra dez mulheres que voluntariamente responderam a uma entrevista contendo dez questões pré-selecionadas. A partir das respostas, foram analisados os resultados. Podemos dizer que apesar do envelhecimento, a prática regular de exercícios físicos pode prevenir também a perda de massa muscular, as frequentes quedas em idosos devido à falta de força e equilíbrio, além de melhorar a disposição para a realização das atividades domésticas. Pilates, musculação, hidroginástica e caminhadas foram os exercícios citados pelas entrevistadas, visto que estes auxiliam na manutenção da composição corporal, regulando o peso, aumentando a força muscular, dando mais vitalidade ao sistema cardiorrespiratório, evitando assim, possíveis doenças provindas do envelhecimento. Com estes resultados, também foi possível perceber que a autoestima nestas mulheres tende a aumentar significativamente.

**PALAVRAS-CHAVE:** exercícios físicos, mulheres, terceira idade.

**ABSTRACT:** *Nowadays, elderly women seek new ways to maintain physical and mental health. Therefore, it is very common today to see women over sixty five years old at the gym, practicing several physical exercises, aiming to have a better quality of life. Training with resistance exercises can aid in the reduction of disabilities, falls, emotional and social problems, all commonly seen in elderly people. The present study aimed to verify the benefits arising from the*

---

1 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física da Unifebe.  
2 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física da Unifebe.  
3 Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física da Unifebe.

*repetition of regular resistance training in elderly women in the city of Brusque. For this, ten women were selected as sample, voluntarily answering a survey containing ten pre-selected questions. Based on the responses, the results were analyzed. We can say that despite aging, a regular physical exercise schedule can help prevent muscle loss, frequent falls in elderly people due to lack of strength and balance, in addition to improved provision for carrying out domestic activities. Pilates, weight training, hydro gymnastics and walking were the exercises cited by the interviewees, as these help in the maintenance of body composition, regulating weight, increasing muscle strength, giving more vitality to the cardiorespiratory system, avoiding possible illnesses stemmed from aging. With these results it was also possible to realize that self-esteem in these women tended to increase significantly.*

**KEY-WORDS:** *physical exercises, women, seniors.*

## 1 INTRODUÇÃO

As doenças relacionadas ao envelhecimento tem sido alvo de discussões. Os efeitos agudos e crônicos da prática regular de exercícios físicos em pessoas da terceira idade têm despertado interesse global e nacional tendo em vista o aumento da expectativa de vida da população.

Na terceira idade, o envelhecimento feminino passa por uma fase denominada menopausa na qual ocorre a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. Esta fase está relacionada com consequências físicas como diminuição da massa óssea e aumento do risco de doenças cardiovasculares, além de sintomas psicológicos, diminuição das aptidões física e o aparecimento de doenças.

física para Robergs e Roberts (2002) é estar apto para tolerar um estresse que o exercício vai exigir. A atividade física pode ser definida como contração muscular, de qualquer tipo ou intensidade, para qualquer finalidade, com gasto energético acima do estado de repouso do indivíduo. Esta pode ocorrer no trabalho, no lazer, no esporte, e na vida diária das pessoas. Exercício é a atividade física estruturada para melhorar e atingir algum objetivo funcional ou morfológico. Nesta idade pode ocorrer o processo de sarcopenia, que é a redução da massa muscular verificada nos idosos. A Sarcopenia tem sido atribuída, pelo menos em parte, aos menores níveis de atividade física observados nessa população. Constatado na literatura que idosos menos ativos apresentam menor massa muscular quando comparados com aqueles que estão mais ativos (ROBERGS e ROBERTS, 2002).

O exercício atua positivamente na promoção da saúde global do idoso devido à sobrecarga gradativa e controlada que este treinamento envolve. De acordo com Mcardle, Katch e Katch (2007), o processo de envelhecimento e a fragilidade física que antes eram tradicionalmente tratados como inevitáveis, hoje sabe-se que o envelhecimento cronológico não se enquadra na noção equivocada de que a perda de estrutura corporal e de capacidade funcional não pode ser evitada.

Na idade de aproximadamente 30 anos, podemos dizer que acontece o máximo da força muscular e a cada década há um declínio em torno de 15%, podendo dar-se também por falta de atividade física, ou seja, o sedentarismo. Um programa apropriado de treinamento resistido deverá reverter este processo ou, pelo menos, tornar mais lenta a perda da função muscular. Mudanças de hábitos, como fazer exercícios resistidos pode tornar a velhice mais tranquila e aumentar a força muscular, potência e equilíbrio que são fundamentais para a vida dos idosos proporcionando sua independência e diminuindo os riscos de quedas que muitas vezes podem comprometer sua saúde ou até mesmo a capacidade de realizar tarefas no seu dia a dia. O envelhecimento é um processo natural da vida sendo inevitável e irreversível, que se inicia ao nascer e termina ao morrer.

Diante deste fato, apresentamos a seguinte problemática: Quais os principais benefícios da prática regular de exercícios físicos para mulheres na terceira idade?

Visando um bom envelhecer, procuraremos apresentar os principais benefícios dos exercícios físicos em mulheres na faixa etária acima de sessenta e cinco anos praticantes de programas de treinamento. Especificamente, apresentaremos o perfil das praticantes de exercícios físicos; analisaremos o motivo principal para o início da prática e investigaremos as principais mudanças no estilo de vida deste grupo.

## **2 EXERCÍCIO RESISTIDO E SEUS BENEFÍCIOS**

Exercício resistido pode ser definido como contrações musculares realizadas contra resistências que podem ser aumentadas ou diminuídas e progressivas. Os exercícios resistidos são habitualmente realizados com movimentação articular, alternando contrações musculares dinâmicas ou estáticas, concêntricas e excêntricas, podendo ser aplicada com aparelhos ou manualmente. Dentre os tipos de exercícios físicos, o treinamento resistido (TR) tem sido apontado como eficaz em retardar o aparecimento de disfunções comumente observadas em idosos, sabendo que outros fatores também têm influência no envelhecimento (POWERES; SCOTT, 2009).

O TR é uma atividade voltada para o desenvolvimento das funções musculares através de exercícios de sobrecargas. Capaz de promover saúde através de expressivo aumento de força e possíveis ganhos de massa muscular em idosos, além de melhorar o equilíbrio e outros aspectos induzindo respostas fisiológicas agudas (aprendizado psicomotor) e crônicas, ou seja permite que o corpo responda mais facilmente aos exercícios ( hipertrofia muscular). Principalmente se este pratica atividade desde jovem. Porém, em indivíduos com idade avançada, essas respostas são possíveis, porém não acontecem com facilidade. O músculo esquelético é um tecido altamente plástico, podendo ser modificado por vários fatores como: a composição e a função muscular podem ser alteradas conforme a intensidade da atividade física, a inatividade e ao envelhecimento (POWERES; SCOTT, 2009).

É de suma importância que seja feita uma avaliação médica prévia e/ou uma anamnese

com o idoso, para garantir a segurança dos exercícios. Dessa forma é possível fazer um treino adequado a cada um, com variáveis como intensidade, carga, tempo e frequência que poderão ser acrescentadas a este programa e assim os exercícios darão maior e melhor resultado ao praticante.

Programas de TR têm sido recomendados não apenas para melhoria da aptidão funcional, mas também como forma de tratamento não medicamentoso de algumas patologias, como hipertensão, depressão, obesidade, uma vez que se têm mostrado eficácia na melhora das funções metabólica, neuromuscular, cardiovascular e da composição corporal de populações especiais (OLIVEIRA, et al., 2006).

O exercício físico realizado com orientação adequada, tanto em idosos saudáveis ou não, altera favoravelmente o metabolismo lipídico e dos carboidratos, induz o aumento dos níveis de lipoproteínas de alta densidade, tem efeito benéfico sobre a distribuição do tecido adiposo, melhora a sensibilidade insulínica, sendo importante para a redução do risco cardiovascular (PRADO, et al., 2010).

Os exercícios físicos são de efeitos incontestáveis nos idosos, mesmo que ainda com pouca carga de treino, colaboram para melhorar o tônus e para preservar a massa óssea, para o desenvolvimento de força e resistência muscular. Sendo uma das estratégias na promoção de saúde mais recomendadas pelo *American College of Sports Medicine*. Eles são também importantes na redução, na fragilidade do aparelho locomotor, acrescentando-lhe equilíbrio, força e ganho de massa muscular.

Segundo Prado et al. (2006) os exercícios resistidos atuam permitindo aumento da força e massa muscular, prevenção e tratamento da osteoporose, melhoria das doenças degenerativas osteoarticulares, possibilitando melhor desempenho nas atividades aeróbicas também. Com isto os benefícios físicos e psicológicos aumentam. Havendo um aumento da autoestima, menor prevalência de depressão, aumento do equilíbrio e coordenação, independência, diminuição das quedas. Indivíduos idosos podem apresentar ganhos de força muscular similar ou até mesmo superiores a indivíduos mais jovens. Um método de exercícios bem elaborado pode resultar ao idoso inúmeros benefícios. Daí a importância de um profissional capacitado para periodizar um programa de treinamento eficiente para o idoso.

### 3 MUSCULAÇÃO

A musculação é uma das modalidades de exercício que hoje é praticada não somente por jovens e adultos, mas também por idosos que buscam uma melhoria na qualidade de vida. Desta maneira, deve ser aplicada com ainda mais cautela, adaptando os exercícios às necessidades das pessoas na terceira idade. As máquinas com pesos possuem vantagens por serem mais seguras, estáveis, de fácil monitoração do progresso e necessidade de pouco tempo para a troca de pesos (CAMPOS, 2011).

A elaboração de um programa de musculação específico para idosos pode ter inúmeros resultados benéficos para esta população. Dentre eles, destaca-se o ganho de força muscular,

aumento da densidade óssea e principalmente a autonomia na realização das atividades diárias (CAMPOS, 2011).

Dentro da musculação, podemos citar o treinamento funcional, que, como o nome já diz, trata-se de exercícios que melhoram a capacidade funcional do praticante, utiliza-se os mais variados aparelhos para este tipo de treinamento, como: bolas, elásticos, cordas, pesos livres, e instrumentos específicos para a realização dos mais variados movimentos, principalmente do cotidiano.

#### **4 MÉTODO PILATES**

Pilates é um sistema de treinamento corporal muito completo, que trabalha o corpo como um todo, desde a musculatura mais profunda até a mais periférica, onde intervém tanto na mente como no corpo e na respiração. Pilates tem como objetivo alcançar o equilíbrio muscular, fortalecendo os músculos fracos e alongando os músculos encurtados. Aumentando assim o controle, a força e a flexibilidade do corpo, respeitando as articulações (RODRIGUEZ, 2006).

Criado por Joseph Hunbertus Pilates foi chamado de arte da contrologia por muito tempo, só depois obteve o nome de método Pilates. É um trabalho realizado no solo, sem aparelhos e completado com exercícios feitos em uma serie de maquinas com molas e roldanas. Segundo o conceito de Joseph, é melhor começar a pratica deitado, quando há um peso menor sobre a coluna e articulações. Começa-se na horizontal e durante a sessão vai-se assumindo a posição vertical passando pelos aparelhos específicos até acabar de pé. Este método consiste em unir a mente e a respiração ao exercício nos quais se exigem equilíbrio e estabilidade a partir do centro do corpo.

Hoje a gama de exercícios foi aumentada e novos elementos foram inseridos aos exercícios como bolas, elásticos e tensores. O método inteiro contém mais de quinhentos exercícios, que chega aos nossos dias revolucionando a maneira de se manter a forma (RODRIGUEZ, 2006). É indicado para qualquer pessoa que deseja uma reabilitação ou prevenção e até mesmo manter a forma respeitando os limites de cada pessoa.

#### **5 HIDROGINÁSTICA**

A hidrogenástica hoje é uma das aulas mais procuradas nas academias, principalmente por indivíduos na terceira idade. Na maioria das vezes, por indicação médica, que vem a procura da hidrogenástica, sendo uma forma de exercitar o corpo de maneira agradável, dinâmica e extremamente benéfica para a saúde. O condicionamento na água além de conforto e diversão possibilita um treino em qualquer nível de intensidade podendo acontecer um trabalho com pessoas de diferentes níveis de condicionamento, onde cada uma pode fazer seu próprio ritmo. Podendo tanto prevenir como recuperar casos de lesões.

White (1998) ressalta as propriedades benéficas do exercício na água como: boiar, quando boiamos o corpo se move com maior facilidade e liberdade que na terra. Diminuição da força de

compressão é outra propriedade citada pela autora, grifando que assim há menos força sobre as articulações e sobre discos intervertebrais. Outra propriedade é o equilíbrio da pressão hidrostática nas partes do corpo imersas, que causa melhoria nos problemas circulatórios, devido à pressão que a água faz, auxiliando no retorno venoso.

A hidroginástica, assim como a maioria dos exercícios físicos, eleva o ritmo cardíaco e a taxa metabólica através do movimento, auxiliando na perda de peso para aqueles que necessitam.

A autora cita ainda que indivíduos que fazem hidroginástica relatam melhora significativa no sono e no sistema digestivo. O exercício na água tem a capacidade de melhorar a eficiência geral do organismo.

## 6 MULHERES

Desde os tempos antigos as mulheres foram mais admiradas por sua beleza exterior do que pelas habilidades esportivas. Atualmente as mulheres estão provando que são capazes de feitos que antes eram ditos impossíveis para elas. A quantidade de mulheres que se exercita hoje é muito grande, participam de atividades físicas recreativas e competitivas.

Homens e mulheres diferem varias áreas importantes relacionados com a aptidão física. Na puberdade, a produção de testosterona aumenta nos homens proporcionando ossos maiores e aumento da massa muscular. Nas mulheres, a produção do estrogênio aumenta, alargando a pelve, estimulando o desenvolvimento das mamas e aumentando a quantidade de gordura nos quadris e coxas. “Essas diferenças continuam na vida adulta e em grande parte explicam porque os homens e as mulheres se diferenciam em tamanho, força e desempenho” (NIELMAN, 1999, p. 279).

Em geral, as mulheres possuem menos massa muscular e mais gordura que os homens, porém, os dois sexos podem obter benefícios similares para a saúde decorrentes de atividades físicas regular. Estudos indicam que as mulheres ganham os seguintes benefícios em relação a saúde por meio de atividade física regular: menos risco de doenças coronárias e acidente vascular encefálico; menos risco de câncer de mama e de colo; diminuição do risco de diabetes; aumento da densidade óssea; diminuição da osteoporose; aumento do controle de peso ao longo prazo; aumento do bem-estar psicológico; melhoria das funções orgânicas na velhice; diminuição do risco de hipertensão arterial; melhoria do perfil lipídico sanguíneo. (NIELMAN, 1999)

A menopausa é definida como pausa na menstruação da mulher, ocorre em média aos 52 anos. Vários sintomas e problemas são comuns nessa época da menopausa entre as mulheres, em parte devido às alterações hormonais, ao envelhecimento e aos maus hábitos de vida. “A reposição de hormônios pode ajudar, porém o exercício físico pode auxiliar na prevenção de perda de massa óssea, no combate da perda de força e massa muscular, melhoria do humor, qualidade do sono e previne o ganho de peso” (NIELMAM, 1999, p. 286). Com o envelhecimento, os órgãos diminuem de peso e se atrofiam. A musculatura que mantém o útero, bexiga e reto em posição, podem tornar-se fracas na mulher idosa possibilitando-as cair. Porém com a intervenção de exercícios físicos podem haver benefícios e fortalecer toda o assoalho pélvico da mulher havendo benefícios de fortalecimento muscular.

## 7 TERCEIRA IDADE

O processo de envelhecimento varia bastante de pessoa pra pessoa, sendo influenciado pelo estilo de vida ou fatores genéticos. Identifica-se o idoso, segundo a concepção da Organização Mundial da Saúde (OMS), que o classifica de acordo com a idade e o envelhecimento, considerando sessenta e cinco anos como limite inicial e caracterizador da velhice.

Segundo Nielman (1999) o ser humano em geral poderia viver de 115 a 120 anos se o estilo de vida e a sua genética fossem ideais, como: adotar atitudes positivas, ingerir bons alimentos e exercitar-se regularmente. Sendo que o ingrediente fundamental para o envelhecimento saudável é atividade física regular, que pode diminuir a gordura corporal e aumentar a força muscular. A maioria das pessoas imagina que o corpo se deteriora com a idade e que esta deterioração é inevitável. Atualmente tem-se verificado que é difícil distinguir os efeitos do envelhecimento da inatividade (CASE, 1998). Ninguém deve ter medo de fazer exercícios porque está com certa idade, em qualquer fase da vida pode se iniciar a prática de exercícios. Exercícios regulares melhoram seu tempo de reação e atenção, o equilíbrio e coordenação melhoram à medida que seu cérebro, ouvidos, olhos, pele e músculos trabalham em harmonia. Nielman (1999) relata que as pessoas idosas que se exercitam regularmente dormem melhor, são menos vulneráveis as doenças virais e possuem uma melhor qualidade de vida do que as sedentárias. De qualquer modo, o processo de envelhecimento é real e embora resultados notáveis sobre função orgânica e aptidão física possam ser atingidos na velhice com exercícios físicos, o envelhecimento é inevitável. Fisiologicamente o envelhecimento tem início no fim da fase do desenvolvimento, onde se começa a diminuir as atividades fisiológicas que podem ser afetadas por vários fatores individuais e ambientais. As primeiras alterações ligadas ao envelhecimento começam a ser notadas, geralmente discretas e progressivas ao fim da terceira década de vida (VELASCO, 2006). A quantidade de água corporal diminui, há uma lentidão do metabolismo basal, tolerância a glicose se altera, praticamente as funções dos órgãos ficam desequilibradas, a produção de hormônios também diminui.

Mudanças significativas na composição corporal com o avanço da idade podem levar ao desenvolvimento de danos funcionais físicos como o diminuição de força e massa muscular (sarcopenia) relacionados ao processo de envelhecimento. “A sarcopenia é a causa da redução das fibras musculares e perda em qualidade e quantidade de proteínas das unidades contráteis (actina e miosina), aumento de gordura intramuscular” (VELASCO, 2006, p. 84). Os ossos também se tornam frágeis, devido a uma diminuição do conteúdo mineral ósseo tornando-os porosos. Porém os benefícios permanecem enquanto o indivíduo pratica exercícios. “Permanecer jovem o mais tempo possível” (NIELMAN, 1999).

Algumas atitudes por partes de profissionais capacitados como o educador físico, certamente poderão contribuir para um envelhecimento com qualidade. Propiciando ao idoso a manutenção da mobilidade, que o ajudará na sua independência funcional durante um maior tempo possível no decorrer do processo de envelhecimento, prevenindo algumas doenças e obter como resultado final uma melhor qualidade de vida.

## 8 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa de campo do caso descritivo. Inicialmente realizamos uma pesquisa do tipo bibliográfica, para aprofundar nossos conhecimentos sobre o exercício resistido e seus benefícios para mulheres na terceira idade e associar com as respostas obtidas em nosso instrumento de coleta de dados, que optamos por ser uma entrevista. Esta foi realizada com idosas na faixa etária acima de 65 anos praticantes de modalidades com características de exercício resistido, em academias e estúdios na cidade de Brusque, Santa Catarina.

Para a análise dos dados utilizamos a abordagem quantiqualitativa. Quando fizemos esta análise, colocamos dados numéricos para evidenciar as respostas obtidas, e analisamos suas qualidades com a compreensão dos benefícios adquiridos por este grupo (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). “Pode se referir a pesquisa sobre a vida das pessoas, experiências vividas, comportamentos, emoções e sentimentos, e também a pesquisa sobre funcionamento organizacional, movimentos sociais, fenômenos culturais, e interação entre nações.” (STRAUSS, CORBIN, 2008, p.23).

## 9 RESULTADOS

Fizeram parte deste estudo, dez idosas voluntárias, com idade acima de 65 anos, fisicamente ativas. Estas mulheres praticantes de Pilates, musculação e/ou hidroginástica, responderam a uma entrevista contendo dez questões a respeito da sua vida com relação à prática regular de exercícios físicos e seus possíveis benefícios. Abaixo, foi elaborada uma tabela com as respostas obtidas através das entrevistas com as dez mulheres.

1. Tabela com as respostas obtidas nas entrevistas.

QUESTÕES	SUJEITO 1	SUJEITO 2	SUJEITO 3	SUJEITO 4	SUJEITO 5	SUJEITO 6	SUJEITO 7	SUJEITO 8	SUJEITO 9	SUJEITO 10
1	83 anos	73 anos	66 anos	70 anos	65 anos	66 anos	72 anos	65 anos	67 anos	71 anos
2	1 ano	4 anos	1 ano	4 anos	9 anos	8 anos	12 anos	2 anos	7 anos	6 anos
3	Pilates e Caminhada	Musculação	Musculação e Natação	Hidroginástica	Natação, hidro, musculação	Hidroginástica e Musculação	Hidroginástica e bicicleta	Hidroginástica e Caminhada	Musculação e Caminhada	Ginástica e Alongamento
4	2 vezes	4 vezes	3 vezes	3 vezes	5 vezes	5 vezes	3 a 4 vezes	4 vezes	3 a 4 vezes	4 a 5 vezes
5	Não	Diabetes	Diverticulite	Não	Pressão alta e hipotireoidismo	Não	Possui platina na coluna	Hipertensão arterial	Um pouco de diabetes	Osteoartrose
6	Sim indicação médica	Não, vontade própria	Sim indicação médica	Sim indicação médica	Sim indicação médica	Sim indicação médica	Sim	Sim indicação médica	Não, indicação de amigos e família	Sim, indicação médica
7	Capinar, varrer, passar roupa	Trabalho manual com bordados	Limpar a casa, rua e cozinhar	Todas atividades domésticas	Todas atividades domésticas	Todas atividades domésticas	Todas atividades domésticas	Atividades de rotina para casa	Cuidar dos netos e limpar a casa	Limpar o terreno e jardim
8	Sim, melhorou bastante	Sim	Sim, em torno de 90%	Sim, muita	Sim, sou outra pessoa	Sim, é bem melhor pra mim	Sim, me sinto muito bem	Sim, muita melhora	Sim, melhorei muito	Melhorando aos poucos
9	Melhora de equilíbrio	Muitas diferenças	Melhora física e de humor	Melhora de movimentos	Mais energia e menos dores	Mais disposição e menos dores	Mais disposição	Minha doença está melhorando sempre	Mais disposição para cuidar dos afazeres	Menos dor nos joelhos e mãos
10	Me sinto muito bem, vejo pessoas diferentes	Me sinto melhor no trabalho diário, a força aumentou	Me sinto muito bem, eu gosto muito	Gosto muito de ir para academia, me sinto muito bem	O dia que não vou para academia é uma tristeza	Eu me sinto muito bem	Me sinto muito bem, é uma terapia para mim	Minha vida melhorou muito, estou mais feliz	Me sinto muito contente, tenho vários amigos na academia	Me sinto mais animada para prevenir minha doença

Fonte: Elaborado pelas autoras – 2014



1 – Este item da tabela mostra que, a média de idade das entrevistadas está em 69,8 anos, no qual a idade mínima apresentada foi de 65 e a máxima de 83 anos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), sessenta e cinco anos é o limite inicial e caracterizador do envelhecimento. De acordo com os autores citados neste estudo, não há idade para iniciar a prática de exercícios físicos.

2 – Observa-se que as entrevistadas deram início a prática de exercícios físicos há uma média de 5,4 anos atrás. Sendo que, a entrevistada que faz exercícios há mais tempo iniciou há mais de 10 anos, e a que iniciou mais tarde pratica apenas há 1 ano. De acordo com POWERES, SCOTT K., (2009), o exercício físico é capaz de promover possíveis aumentos de força, ganho de massa muscular, além de melhorar o equilíbrio, estas respostas fisiológicas são dadas principalmente a longo prazo, conforme visto pelos autores.

3 – Neste item observamos que 90% das entrevistadas praticam hidroginástica, 50% praticam musculação, uma entrevistada faz Pilates.

4 – Apenas 30% das entrevistadas frequentam academias todos os dias da semana, 40% vão 4 vezes à semana, 20% praticam 3 vezes na semana e 10% frequentam a academia apenas 2 vezes na semana.

5 – Somente 30% das entrevistadas não possuem doenças. Velasco (2006), afirma que ao fim da terceira década de vida, as primeiras alterações começam a ser notadas. O aparecimento de doenças é uma delas. A autora ainda nos permite observar que com o avanço da idade, mudanças significativas acontecem na composição corporal, dentre eles danos funcionais físicos como declínio de força e massa muscular, a sarcopenia, e aumento da gordura total, o que facilita o aparecimento de doenças coronarianas como a hipertensão arterial, que foi citada por uma das entrevistadas.

6 – Observa-se que das entrevistadas, 80% procuraram uma academia por indicação médica, as demais foram por vontade própria ou indicação de família e amigos.

7 – As principais atividades domésticas praticadas pelas entrevistadas são as rotinas do dia-a-dia, como por exemplo: varrer, lavar roupas, limpar o terreno, cuidar do jardim e etc.

8 – Todas as entrevistadas perceberam melhorias em suas atividades diárias depois que começaram a frequentar uma academia e praticar a modalidade escolhida.

9 – Os benefícios mais evidentes pela prática de exercícios físicos foram: mais disposição, menos dor no corpo, melhora física e mental. Nielman (1999) relata que as pessoas idosas que se exercitam regularmente, dormem melhor, são menos vulneráveis a doenças virais e possuem uma melhor qualidade de vida se comparadas às sedentárias.

10 – Todas as entrevistadas se sentem muito bem praticando os exercícios físicos, se sentem mais felizes, pois, além de frequentar academia podem conhecer novas pessoas, gerando assim novas amizades. Elas veem os exercícios com uma terapia e se sentem felizes em estar na academia.

## **10 CONCLUSÕES**

A partir das análises feitas com as entrevistas, pode-se notar que os benefícios do exercício físico são citados pelas idosas praticantes como existentes. De acordo com as respostas obtidas foi possível perceber que estas mulheres além de sentir-se bem com a prática regular de exercícios, elas têm um resultado benéfico para a saúde, seja para prevenir, manter estável ou conseguir uma importante melhora. Percebeu-se que elas mantêm seus afazeres diários sem grandes limitações físicas, conseguindo uma maior independência, aumentando assim, a autoestima destas mulheres idosas. Acredita-se que uma autoestima elevada nesta idade é de suma importância, tendo em vista que a terceira idade é uma fase onde as pessoas costumam sentir-se acanhadas com os efeitos, muitas vezes negativos, que aparecem com o passar dos anos.

De acordo com a literatura os benefícios do exercício físico praticado regularmente por mulheres na terceira idade, fazem com que elas tenham uma melhoria na saúde física e psicológica, como também na vida social, como consequência uma boa qualidade de vida.

Dá-se aí a importância da prática regular de exercícios físicos na terceira idade.

## 11 REFERÊNCIAS

CASE, L. **Condicionamento físico na água**. 1ª ed. São Paulo – SP, Brasil; Editora Manole Ltda 1998.

CAMPOS, M. A. **Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças e obesos**. 5ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2011

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Método de pesquisa**: coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Acesso em 24/05/2014. Disponível em <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

ROBERGS, R. A.; ROBERTS, S. O. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício: para aptidão, desempenho e saúde**. São Paulo: Phorte, 2002

OLIVEIRA et al. Identificação do limiar de lactato e limiar glicêmico em exercícios resistidos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.12 n.6, nov./dez. 2006.

PRADO et al. A influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida das idosas. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, 2010; 34(2): p.183-191.

STRAUSS, A. CORBIN, J. **Pesquisa qualitativa: técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WHITE, M. D.; **Exercícios na água**. São Paulo SP. Editora: Manole Ltda. 1998