



EDUCAÇÃO SUPERIOR

Centro Universitário de Brasília – UNICEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

GABRIEL FERNANDES DE MEDEIROS

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE

Brasília,
2021

GABRIEL FERNANDES DE MEDEIROS

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília,
2021

GABRIEL FERNANDES DE MEDEIROS

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE

Trabalho de Conclusão de Curso
aprovado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

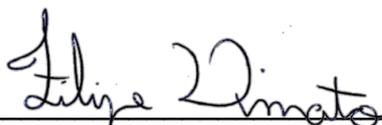
BRASÍLIA, 25 de junho de 2021

BANCA EXAMINADORA



Prof. Mct. Rômulo de Abreu Custódio

Orientador



Prof. Dr. Filipe Dinato de Lima

Membro da banca



Profª. Me. Hetty Lobo

Membro da banca

RESUMO

O estilo de vida atualmente da população brasileira tem se tornado cada vez mais prejudicial à saúde, pois, não se alimentam direito por conta da correria do dia a dia. A prática da atividade física e do treinamento e força é muito importante para todas as idades, especialmente, para a terceira idade, fazendo com que se eleve a vontade de viver. Além disso, proporcionam qualidade de vida e saúde para o idoso, sendo um meio importante de prevenção, recuperação, promoção da saúde. É uma estratégia para a sociedade, na qual, pode-se prevenir o sedentarismo, trazer benefícios e hábitos para a vida inteira. O estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica. Esta, busca contemplar de forma sucinta, clara e objetiva conteúdos sobre o tema. É desenvolvida por meio de materiais já publicados, como, livros, artigos científicos. Por meio deste trabalho, percebe-se que a atividade física influencia de forma positiva o desempenho funcional de cada ser que se encontra na terceira idade. O objetivo deste trabalho é elaborar por meio da pesquisa bibliográfica, uma reflexão sobre os benefícios do treinamento de força e da atividade física na terceira idade. Por fim, para uma velhice saudável a atividade física é essencial e faz bem. Envelhecer com saúde, é envelhecer praticando atividade física, deixando de lado o sedentarismo, e vivendo uma vida leve e com exercícios.

Palavras-chave: Idoso. Atividade. Prevenção. Saúde. Exercícios.

1 INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo que acarreta muitas mudanças, sejam físicas, metabólicas, psíquicas. É essencial que neste processo exista a presença da família para fornecer ao idoso, cuidado, carinho, atenção, paciência e para uma melhor saúde, os exercícios físicos (MAILLOUX, 2005).

A prática de atividade física, é uma grande aliada para a transição saudável da fase adulta para a idosa, na qual, previne doenças, principalmente as crônicas degenerativas. É importante que os idosos tenham um estilo de vida ativo, assim, terão como consequência, a melhora das funções mentais, físicas e sociais (MAILLOUX, 2005).

Ao envelhecer o homem passa por mudanças se não forem bem administradas podem levar uma série de problemas de curto, médio e longo prazo a saúde física e mental. Assim, os exercícios físicos trazem benefícios, longevidade, promovem uma maior interação social, mais energia, resistência a doenças como, gripe, resfriados, depressão, estresse e eleva a autoestima. A musculação proporciona aumento de força muscular, melhora da capacidade funcional, como por exemplo, o simples gesto de sentar e levantar, mas, que, para uma pessoa idosa é um grande esforço (MOROSINI, 2010).

A falta de atividade física e de força na velhice, acarreta consequências, entre elas, a diabete, a obesidade, o aumento do colesterol (LDL), entupimento com gordura as artérias, hipertensão arterial e infarto miocárdio, no idoso, com o passar do tempo, pode agilizar a perda da flexibilidade articular, além de comprometer de forma sistemática, o funcionamento de vários órgãos (MAILLOUX, 2005).

O treinamento de força é considerado um aos exercícios físicos, devido à manutenção da musculatura, do metabolismo, do ganho do tecido muscular, da redução da gordura corporal, do aumento da densidade óssea mineral, do aumento do padrão metabólico, da melhoria do metabolismo da glicose, da redução da pressão arterial, entre outros (RODRIGUES, 2016).

Por fim, a velhice é uma conquista do homem, e que, quando atinge, surge uma preocupação com a preservação da saúde, da independência física, cognitiva e com a autonomia moral. É o lugar na qual atinge o ápice da sabedoria. É a época em que mais precisa de atenção, de cuidado, de abraços, de amor, de carinho e de presença da família (FALEIROS, 2006).

O objetivo deste trabalho é elaborar por meio da pesquisa bibliográfica, uma reflexão sobre os benefícios do treinamento de força na terceira idade.

2 METODOLOGIA

O estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica. Esta, busca contemplar de forma sucinta, clara e objetiva conteúdos sobre o tema. É desenvolvida por meio de materiais já publicados, como, livros, artigos científicos (GIL, 1999).

Este método proporciona um exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem. Coloca o pesquisador em contato direto com conteúdos escritos sobre determinado assunto, com o objetivo de permitir o reforço paralelo na análise de suas pesquisas ou manipulações de informações (MARCONI, 2001).

Para Marconi (2001), os exemplos mais característicos de pesquisa bibliográfica são sobre investigações, ideologias ou aquelas que se propõem a análise das diversas posições acerca de um problema.

A pesquisa bibliográfica foi realizada por meio de leitura interpretativa, objetivando relacionar a temática abordada com o objetivo da pesquisa.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Envelhecimento como ciclo de vida humana

Os seres vivos durante sua vida na terra passam por diversos processos, entre eles: o envelhecimento. Neste, as células que compõem o corpo se regeneram. Ocorre a perda da capacidade, de adaptação do organismo devido às interações de fatores genéticos, que não são passíveis de intervenção e ambientais, sobre os quais se pode intervir (SILVA, 2003).

O envelhecimento é um processo natural da vida que carrega alterações neurofisiológicas, funcionais e químicas, ligadas aos fatores ambientais e socioculturais. É estágio de degeneração dos organismos, que se inicia após o período reprodutivo. É um processo complexo, que envolve variações genéticas, mudança de estilo de vida, doenças crônicas, biológicos, sistemas importantes do organismo humano (MAILLOUX, 2005).

Para Morosini (2010), a velhice é composta por alterações e modificações comportamentais, biopsicossociais, naturais, psicológicas, sociais, redução da homeostase, diminuição da quantidade de atividades realizadas. Pode nascer sentimento de depressão, estresse, necessidade de dependência na realização de atividades simples.

É um processo multidimensional que acarreta a perda de massa muscular, da redução da flexibilidade, da força, da resistência, da mobilidade, do equilíbrio, gera limitação na realização de atividades simples e diárias (MOROSINI, 2010).

O envelhecimento é um processo natural que todo ser passa. É universal, não depende da vontade do indivíduo. Está ligado a totalidade é a última fase da vida humana. Os idosos representam a história viva da sociedade (SILVA, 2003).

Atingir a fase da velhice, é um privilégio na vida humana, é viver muitos anos, é fazer parte do fenômeno dinâmico, progressivo que envolve diversos fatores. São as sucessivas passagens ocorridas no indivíduo, tanto física, psicológica, quanto cultural e social (SILVA, 2003).

A atrofia muscular é muito comum na terceira idade e tende a atingir as fibras de contração rápida, perda da força muscular, redução de determinados músculos do corpo humano. Esta, pode levar a grandes limitações físicas. A falta de atividade física influencia nesse processo (SALGADO, 2007).

Certo que, à medida que o ser humano envelhece ocorre a diminuição da massa muscular esquelética e da coordenação motora, deficiências em proteínas, alterações na concentração hormonal, diminuição de força. A atividade física é essencial nesta fase para retardar esta perda (SALGADO, 2007).

É imprescindível ressaltar que, existe dois processos do envelhecimento: aquele que é sucesso com excelente qualidade de vida, e outro com qualidade de vida ruim, podendo ser desencadeador por situações intermediárias. Envelhecer com sucesso é evitar doenças e incapacidades, manter a rotina de atividade física e cognitiva. Quanto mais praticar atividade física, menos limitações físicas o idoso terá (FURTADO, 2012).

3.2 Motivação: requisição essencial para exercício na terceira idade

A força de vontade de viver, a motivação e a qualidade de vida, tem sido essencial para que os idosos vivam mais, exercitem-se mais, busquem praticar

exercícios físicos buscando melhoria física, psicológica e cultural. A motivação permite que as necessidades se relacionam com os comportamentos, gerando a satisfação (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

A motivação dá origem a ação. Nela, o homem sempre quer aprender mais e mais, quer fazer algo agradável, interessante, que o motive e sirva de motivação para o próximo. Idosos que praticam atividade física representam menos casos depressivos, doenças, são mais saudáveis e felizes (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

Juntamente com a motivação, é necessário que seja descrito para o idoso um programa equilibrado – exercícios físicos, alimentação, exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação, com intuito de melhorar o padrão da marcha e dos reflexos (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

A prática de atividade física na terceira melhora os níveis de glicose no sangue, a qualidade do sono, a capacidade física, traz relaxamento, melhora o estado de espírito, a integração social e cultural e a redução e prevenção de doenças, como a osteoporose (FURTADO, 2012).

Exercícios físicos são ótimos, pois, aumentam o consumo do oxigênio, melhoram as queixas de dores, o perfil lipídico, incremento de massa magra, da sensibilidade, a resistência à insulina e qualidade de vida, preservam a autonomia, retardam os efeitos da idade e aumentam a qualidade de vida (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

Estes, trazem inúmeros benefícios, como: auxiliar no tratamento e manutenção de doenças – diabetes, hipertensão, osteoporose, obesidade. Contribuindo e melhorando o desempenho das atividades realizadas no cotidiano, da autonomia e independência (FURTADO, 2012).

A atividade física para o idoso precisa ser iniciada de forma gradual, lenta, respeitando os limites físicos, psicológicos de cada ser, evitando assim, lesões, traumas. É necessário que seja acompanhado por profissionais capacitados, qualificados de educação física (FURTADO, 2012).

3.3 Treinamento de força

A força é uma das mais importantes valências físicas. É vital para a saúde, para a capacidade funcional e para a vida independente da idade. Na terceira idade

é essencial. Envelhecer com saúde é trazer benefícios e consequências de uma ótima qualidade de vida (CHAGAS; LIMA, 2012).

O envelhecimento é um processo irreversível ao qual todos os indivíduos estão sujeitos no decorrer da vida terrestre. Com o passar dos anos, a força física tende a diminuir juntamente com a massa magra, com a qualidade muscular, uma vez que, o esqueleto humano se mostra influenciado pelo processo senil (FURTADO, 2012).

A capacidade do sistema neuromuscular de produzir o maior impulso possível no tempo disponível é influenciada por dois diferentes componentes, são: a força explosiva e a máxima. A magnitude do impulso interfere no tempo em que a força foi aplicada (CHAGAS; LIMA, 2012).

O processo de envelhecimento ocorre mudanças visíveis na estatura, na massa e na composição corporal. A diminuição da força muscular é atribuída majoritariamente à perda de massa muscular, seja pela redução do volume de cada fibra muscular (atrofia), seja pela redução do número de fibras musculares. Certo que, a força muscular é a força ou tensão que um músculo ou um grupo muscular consegue exercer contra uma resistência em um esforço máximo (FURTADO, 2012).

O educador físico tem um papel muito importante quando trabalha com idosos, ele torna fácil alguns gestos e ações que antes da atividade física eram praticamente impossíveis de serem realizadas. Quando o idoso não tem mais essa limitação consegue viver bem melhor e mais disposto, feliz (FURTADO, 2012).

3.3.1 Benefícios do treinamento de força

Atividades antes realizadas com facilidade e rapidez, na terceira idade, tende a ser um pouco mais dificultosa, como por exemplo, subir escadas, caminhar, levantar-se da cama, cuidar da higiene pessoal, dirigir, fazer compras. É essencial a prática de atividades físicas, que trabalhem um pouco a correção de fatores que levam à disfunção física e funcional (FURTADO, 2012).

Para Chagas e Lima (2012), o aumento da força dos músculos do membro inferior pode ser importante para os idosos manterem o controle postural em situações variadas, sugerindo, dessa forma, uma diminuição no risco de quedas.

O treinamento de força é realizado por meio de exercícios de cargas, como por exemplo, pesos livres, aparelhos de musculação, elásticos, cordas, halteres,

bolas e o próprio peso do corpo. Consiste no trabalho da musculatura corporal, dos aparelhos, das barras (CHAGAS; LIMA, 2012).

De modo que, a melhorias funcionais com o aumento da força, auxiliam na manutenção da autonomia diária do idoso e conseqüentemente para a melhor qualidade de vida, promovendo assim, o aumento da densidade mineral óssea e a taxa metabólica basal (CHAGAS; LIMA, 2012).

Certo que, o treinamento de força realizado por indivíduos idosos pode proporcionar melhoras nas capacidades funcionais, manutenção do controle postural e uma conseqüente redução das quedas causadas por fatores intrínsecos. Sendo extremamente importante por ser determinante para a manutenção da autonomia diária destes indivíduos (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

Para Chagas e Lima (2012), o aumento da força se dá concomitante ao aumento da massa muscular, embora não dependa apenas desse mecanismo, sendo que o fator neuromuscular é também de grande importância. Tais benefícios comprovam o quão interessante é a realização de treinamentos contínuos, superando os principais riscos que esta prática pode proporcionar.

Assim, a melhor opção para o idoso é a realização de um programa de atividade física que inclua tanto o treinamento aeróbico como o de força muscular e que ainda incorpore exercícios específicos de flexibilidade e equilíbrio (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

3.4 Importância e benefícios da atividade física na velhice

O idoso ao procurar atividade física, busca como objetivo a melhora da saúde, da construção da autoestima, da socialização e da integração social, promovendo o bem-estar. Envelhecer é ação, é continuidade (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

A atividade física, por meio dos exercícios, engloba aspectos físicos como: reabilitação, prevenção, força, redução do estresse, saúde, a força de vontade de viver por muitos anos. Os exercícios físicos são movimentos do corpo estruturados e repetitivos produzidos pelos músculos esqueléticos que resultam no consumo de energias (OGDEN, 2004).

A atividade física combate os efeitos do processo de envelhecimento tendo como contribuição: uma vida longa e saudável. Visto que, com o passar do tempo, o

idoso começa a perder diversas capacidades ligadas ao campo físico, psicológico e cognitivo. Com isso, a prática de atividade ajuda o idoso a manter o tônus muscular em condições favoráveis ao bom desempenho de suas funções (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

As práticas regulares de atividades físicas permitem uma melhora no bem-estar, no psicológico e no social, tal como, no funcionamento cardiorrespiratório, na diminuição significativa na pressão arterial, menos cansaço nas atividades diárias, mais mobilidade, melhora na circulação sanguíneas, entre outros benefícios (PEREIRA; BERNARDINO; PEREIRA, 2013).

Os fatores sociais, pessoais e culturais interferem também no cotidiano das pessoas e na vida ativa delas. Nos idosos, a atividade física proporciona o comprometimento, a confiança, o reforço social, o estímulo e a interação social, melhorando o desempenho e o prazer de realiza-la (OGDEN, 2004).

A velhice é percebida pela transformação que acontece com o ser humano, entre elas, as físicas, o enfraquecimento dos tônus muscular e da constituição óssea, por isso, a atividade física é importante, porque ajuda no fortalecimento dos ossos, da musculatura (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

O exercício físico aumenta a aptidão física em geral e tem como objetivo alcançar a saúde, promover força, coordenação e equilíbrio. Pode ser realizado ao ar livre, em academias, em clínicas de reabilitações, em fisioterapias, para diversão, para desenvolver formação desinteressada, participação social voluntária, profissional (LOUREIRO, 2007).

Na terceira idade, a prática de exercícios físicos minimiza os efeitos fisiológicos, a progressão de doenças crônicas e aspectos do envelhecimento humano. São ótimos para manter e preservar a vida, a saúde. Além de melhorar na qualidade do bem-estar físico, emocional e cultural (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

Nesta fase da vida, é recomendado os exercícios que melhoram a flexibilidade, a força muscular e a capacidade cardiopulmonar, por exemplo, hidroginástica, fisioterapia, hidroterapia, pilates. Sendo a principal a caminhada (LOUREIRO, 2007).

3.4.1 Qualidade de vida oferecida por meio da atividade física para os idosos

A qualidade de vida tem como conceito o que ela pode significar. É a percepção que o homem tem acerca de sua posição na vida, de acordo com sua cultura, seus valores, a convivência com o próximo, expectativas, padrões, objetos, entre outros (DAMINELI apud PORTO, 2001).

Está relacionada com o desenvolvimento humano, pessoal e coletivo. Ser feliz é ser saudável. Dá-se por meio de “parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano, bem-estar, a saúde, a educação, situação econômica, social, familiar, moradia, crença religiosa, autonomia, auto estima (SABA, 2008).

A qualidade de vida é ligada por diversos fatores, percepções, valores em que vive o ser humano, objetivando vida, expectativas, padrões, preocupações, objetivos. É construção subjetiva, multidimensional, composta por elementos como mobilidade, dor, alegria, perseverança, persistência e objetivos (SABA, 2008).

Assim, para que o homem tenha melhor qualidade de vida, é necessário que ele supra suas necessidades, transcender a satisfação de carências, ao lazer, ao afeto, a identidade (WHO, 2002).

A atividade física apresenta uma relação benéfica de grande magnitude com a qualidade de vida do homem. Dentro de suas dimensões, desempenha importante função no aumento do bem-estar humano, sobretudo, no que diz respeito às benéficas adaptações orgânicas do corpo, contribuem para a saúde física, mental, social (WHO, 2002).

Ter qualidade de vida é estar bem em todos os aspectos, principalmente nos: familiares, sociais e profissional. É escolha, é estilo de vida, é fator essencial para o bem-estar físico, social, mental. Envolve a consciências das pessoas em relação a tudo que interage em suas vidas, desde o exercício da cidadania até o exercício da liberdade com responsabilidade (SABA, 2008).

É algo muito particular e subjetivo de cada ser humano, representado na vida cotidiana. Reflete em conhecimentos, experiências, valores de indivíduos e a coletividade. Está interligada com felicidade, pode variar de cada povo, manifestação cultural e benefícios para a saúde e para a terceira idade, em especial (WHO, 2002).

Segundo Rodrigues (2016), exercício aeróbico moderado promove uma boa saúde e pode prolongar a vida. Se realizado de forma regular, neutraliza os efeitos

nocivos do fumo, do peso corporal excessivo, da pressão alta, chegando a reduzir a taxa de mortalidade e controlando positivamente a herança genética relacionada à incidentes de morte.

A importância da qualidade de vida e a atividade física são indescritíveis. É importante que as pessoas deixem de lado o sedentarismo e comecem a praticar regularmente atividade física, reduzindo assim, o risco de desenvolvimento de doenças crônicas-degenerativas. Ajuda para um envelhecimento saudável (WHO, 2002).

A qualidade de vida na velhice é uma questão que varia muito de como os idosos são cuidados e tratados pelas famílias. Cada indivíduo tem a sua própria velhice e lida com ela de maneira diferente. Ser idoso é ter histórias para contar aos seus netos, filhos, vizinhos, parentes. É ter dignidade como qualquer outra pessoa e qualidade de vida, vida feliz e longa (FALEIROS, 2006).

Cada ser é único, possui características próprias, tem processo de envelhecimento de acordo com o seu organismo, mas, existem fatores que ajudam a este processo, entre eles: a condição de vida, os valores da sociedade, as expectativas dos indivíduos, a classe social (FALEIROS, 2006).

Uma velhice satisfatória é largamente medida pela subjetividade, e referenciada ao sistema de valores que vigora num período histórico determinado, para uma dada unidade sociocultural. O envelhecimento bem-sucedido não é um privilégio, mas, um objetivo a ser alcançado por quem planeja e trabalha para isso (PENNA; SANTOS, 2006).

Ter saúde é estar em completo bem-estar físico, psíquico e social. Para um bom envelhecimento, é necessário ter convívio social, participação da família com afeto, cuidados preventivos, hábitos saudáveis. É ter qualidade de vida. A prática de atividade física na velhice representa demonstra valorização. O idoso que se exercita, melhora sua forma física para desfrutar sua vida, com mais disposição, mais saúde (SHEPHARD, 2003).

Praticar atividade física na fase idosa é preservar ou melhorar a autonomia, bem como minimizar ou retardar os efeitos da idade, além de aumentar a qualidade de vida, elevando assim, a expectativa de vida, adquirindo aquecimento, condicionamento, fortalecimento e resfriamento (SHEPHARD, 2003).

Vale lembrar que, o exercício que deve predominar na vida de uma pessoa idosa, é a caminhada, uma vez que, não é preciso ter habilidades para realizará, e é

uma atividade grátis. Outro exercício bastante importante na vida dos idosos é a hidroginástica, que auxilia na eficaz de problemas articulares (SABA, 2008).

Exercício físico é vida, é diversão, é relaxamento, acaba com o estresse, com a tristeza, com a preguiça, traz vida, saúde, bem-estar, maior controle sobre emoções e um equilíbrio entre o físico e o psicológico, valorizando a integridade social, a saúde, a vida e o bem-estar (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

Para a terceira idade, as experiências compartilhadas no momento das atividades físicas, melhoram a qualidade de vida, traz energia, ânimo, coragem e força de vontade para lutar e vencer cada dia os obstáculos encontrados na vida.

Vale lembrar que, a prática de exercícios físicos oferece prolongamento da vida, um envelhecimento saudável com qualidade e autonomia (RODRIGUES; FERNANDES, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividade física e treinamento de força para todo e qualquer ser humano é essencial, pois, além de exercitar-se, faz bem à saúde e auxilia na prevenção de doenças. Propicia uma maior autonomia e uma melhor qualidade de vida para o idoso.

Os exercícios físicos e o treinamento da força, juntamente com a atividade física trazem benefícios ao organismo e ao homem como um todo, atuando de forma preventiva.

Para que se tenha uma velhice tranquila e com qualidade, a atividade física é indispensável. Com ela em sua rotina diária, o idoso tem uma maior interação na sociedade com o próximo, conversa mais, torna-se ativo, e sente-se feliz.

A atividade física traz alguns benefícios entre eles: a preservação da massa óssea, a melhora da força, a massa muscular e a flexibilidade articular. Além da melhora da função pulmonar, menor dependência para realização de atividades diárias, melhora na autoconfiança e na autoestima.

Os principais e fundamentais fatores que a atividade física gera na vida dos idosos são: a melhora ou manutenção da saúde e da qualidade de vida. Estes, vivem mais, são mais sociáveis, controlam mais o estresse, a depressão, e viver mais.

Percebe-se que durante a leitura deste trabalho de conclusão de curso, a importância da qualidade de vida, o treinamento da força e a prática de exercícios físicos na terceira idade, depara-se com o aumento significativo da expectativa de vida, os hábitos saudáveis, a estimulação recreativa, funcional e o controle das emoções vividas no dia a dia.

Os exercícios físicos realizados diariamente e de forma regular pelos idosos, propiciam uma maior autonomia e uma melhor qualidade de vida. Além do ganho de força gradual, resistência muscular, diminuição de quedas e um ótimo bem-estar.

Por fim, para uma velhice saudável a atividade física é essencial e faz bem. Envelhecer com saúde, é envelhecer praticando atividade física, deixando de lado o sedentarismo, e vivendo uma vida leve e com exercícios.

REFERÊNCIAS

CHAGAS, M. H; LIMA, F. V. Capacidade de força muscular: estruturação e conceitos básicos. **Treinamento Esportivo**, 2012

DAMINELI, M. Qualidade de vida é possível? **Revista E**, n. 3. São Paulo: SESC, 2000, apud, PORTO, E.T.R. Educação de qualidade para vidas especiais: Um caminho a conquista. In: MOREIRA, W.W. Qualidade de vida – complexidade e educação. Campinas – SP. Editora: Papyrus, 2001.

FALEIROS, V.P. **Os conselhos do idoso: controle social e democracia participativa**. In: Faleiros, V. P. Desafios do envelhecimento: vez, sentido e voz. Brasília: Universa, 2006

MAILLOUX, L.B. **Pessoas idosas: uma abordagem global**. Lisboa: Lusodidacta, 2005

MOROSINI, Márcia Valéria. **Educação e trabalho em disputa no SUS: a política de formação dos agentes comunitários de saúde**. Rio de Janeiro: EPSJV, 2010.

OGDEN, J. **Psicologia da saúde**. Ed. Climepsi. 2º ed. Lisboa, 2004

PENNA, Fabíola Braz; SANTOS, Fátima Helena do Espírito. **O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo com um grupo da terceira idade**. 2006. Disponível em: www.portalbvsenf.eerp.usp.br. Acessado em: maio de 2021

PEREIRA, D.G; BERNARDINO, A.C; PEREIRA, G.C.R. A atividade física na terceira idade: exercitar para tratar e prevenir. XVII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e **V Congresso Internacional de Ciências do Esporte. Brasília – DF.** 2013, Disponível em: portal.estacio.br. Acessado em: maio de 2021.

RODRIGUES, Juliana Pedreschi; FERNANDES, Charles Augusto M. Lazer e sociabilidade: sobre as memórias e motivações de idosos participantes de uma experiência de educação não formal na zona lesta da cidade de São Paulo. Licere, Belo Horizonte, vol. 19. n.4, 2016

RODRIGUES, Juliana Pedreschi; FERNANDES, Charles Augusto M. Lazer e sociabilidade: sobre as memórias e motivações de idosos participantes de uma experiência de educação não formal na zona lesta da cidade de São Paulo. Licere, Belo Horizonte, vol. 19. n.4, 2016

SABA, F. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem estar.** 2 ed. São Paulo. Editora: Phorte. 2008

SALGADO, Marcelo Antônio. Os grupos e a ação pedagógica do trabalho social com idosos. Políticas públicas para a habitação do idoso. **A terceira idade**, v. 39, São Paulo. 2007

SHEPARD, R. J. **Envelhecimento. Atividade física e saúde.** São Paulo: Phorte, 2003.

SILVA, Janaína Carvalho da. Velhos ou idosos? In: **Revista: A terceira Idade.** N. 26. São Paulo: SESC. 2003

WHO. Promoting physical activity: a best in public health, 2000 apud MOTA, promoção da saúde mediante o aumento do nível de atividade física: a proposta do programa agita São Paulo, In: **Revista âmbito medicina esportiva.** 2002

ANEXO A:

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO – TCC**

Declaração de aceite do orientador

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, declaro aceitar orientar o (a) discente GABRIEL FERNANDES DE MEDEIROS, no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 24 de fevereiro de 2021.



ASSINATURA

ANEXO B:

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

Declaração de Autoria

Eu, GABRIEL FERNANDES DE MEDEIROS, declaro ser o (a) autor (a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaramos, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro (s) autor (es) sob a pena de ser desligado (a) desta disciplina uma vez que plágio se configura atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 23 de junho de 2021.


Orientando

ANEXO C:

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu GABRIEL FERNANDES DE MEDEIROS RA: 21752504, me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado **OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE**, no dia 23/06 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.



ASSINATURA

ANEXO D:

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: **OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE**, autorizar sua apresentação no dia 22/06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke, positioned above a solid horizontal line.

Professor Orientador

ANEXO E:

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: **OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE**, autorizar a entrega da versão final no dia 25/06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Professor Orientador