

Juliana Resende Rolla Miranda

**INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS  
FÍSICOS SOBRE A MANUTENÇÃO E MELHORIA  
DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS  
OCTOGENÁRIOS E NONAGENÁRIOS**

Belo Horizonte  
Biblioteca da Faculdade de Educação Física,  
Fisioterapia e Terapia ocupacional  
2010

Juliana Resende Rolla Miranda

# **INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE A MANUTENÇÃO E MELHORIA DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS OCTOGENÁRIOS E NONAGENÁRIOS**

Trabalho de Monografia do Curso de  
Especialização em Fisioterapia com  
Ênfase em Geriatria e Gerontologia  
Universidade Federal de Minas  
Gerais - Escola de Educação Física,  
Fisioterapia e Terapia Ocupacional.  
Orientador: Docente Gisele de  
Cássia Gomes, Ms.

Belo Horizonte  
2010

M672b 2010 Miranda, Juliana Resende Rolla de  
Influência da prática de exercícios físicos sobre manutenção e melhoria da capacidade funcional em idosos octogenários e nonagenários. [manuscrito] / Juliana Resende Rolla de Miranda – 2010.  
30 f., enc.

Orientadora: Gisele de Cássia Gomes

Monografia (especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.  
Bibliografia: f. 25-30

1. Aptidão física em idosos . 2. Equilíbrio. 3. Gerontologia. I. Gomes, Gisele de Cássia. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU: 612.76

## **DEDICATÓRIA**

“Toda a escritura é inspirada por Deus e útil para ensinar, refutar, corrigir, educar na justiça, a fim de que o homem de Deus seja perfeito, qualificado para qualquer obra boa.”

2Tm 3,16-17

## **AGRADECIMENTOS**

Ao meu marido Marco Aurélio, pela paciência, compreensão, carinho e ajuda imprescindível nas correções.

Aos meus Pais, sempre na torcida e confiança por mais essa conquista.

À minha orientadora, Gisele de Cássia Gomes pelo apoio, presteza e agilidade nesta etapa tão especial.

**Juliana Rolla Miranda    Influência da prática de exercícios físicos sobre...    2010**

## SUMÁRIO

<b>1 - INTRODUÇÃO.....</b>	<b>06</b>
1.1 Objetivo.....	10
1.2 Objetivo específico.....	10
<b>2 - METODOLOGIA.....</b>	<b>11</b>
<b>3 - RESULTADOS.....</b>	<b>12</b>
<b>4 - DISCUSSÃO.....</b>	<b>19</b>
<b>5 - CONCLUSÕES.....</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>25</b>

## RESUMO

Quando idosos muito idosos são estudados, sua longevidade é muitas vezes atribuída a um estilo de vida saudável. Três comportamentos característicos são rotineiramente notificados, estes incluem manter uma rede social, manter uma atitude mental positiva e exercitar-se regularmente. Assim o objetivo do presente estudo constituiu-se de uma revisão da literatura cujo tema referiu-se à influência da prática de exercícios físicos sobre a manutenção e melhoria da capacidade funcional em idosos octogenários e nonagenários.

Para tanto foi feita a identificação de artigos científicos indexados as bases Pedro, Pubmed, Medline, Lilacs, Biomed Central, BMC, Geriatrics, Science Direct, American College of Sports Medicine (ACSM), Efdportes.com/revista digital, Kurt Cobain (enciclopédia livre), referente aos anos de 1990 a 2010 e participantes na faixa etária acima de 80 anos. Foram excluídos trabalhos em que os participantes apresentavam qualquer doença crônica associada.

Respeitando a metodologia proposta os achados mostraram que o exercício físico é capaz de alterar curso do envelhecimento, deixando indivíduos de idade avançada mais aptos para as atividades de vida diária.

O treinamento aeróbico deve ser realizado de três a cinco dias por semana, em sessões de 5 a 60 minutos em intensidade moderada (60% VO<sub>2</sub>máx.). O treinamento de força eleva a capacidade funcional dos indivíduos octogenários e nonagenários sendo que a faixa de treinamento recomendada pela maioria dos trabalhos inclui uma frequência de 3 vezes por semana, numa intensidade de 80% de 1RM e com volume de 3 séries de 8 a 10 repetições.

No intuito de verificação de qual exercício seria mais eficaz para atender a funcionalidade do indivíduo octogenário e nonagenário, não foi encontrado por definição na literatura qual modalidade de treinamento que se mostrasse mais eficaz. Assim, é sugerido que um programa de treinamento para idosos octogenários e nonagenários deve-se ter uma combinação de treinamento aeróbico, força, alongamento e equilíbrio.

Palavras chave: octogenários (octogenarians), nonagenários (nonagenarians), idosos (elderly), exercício (exercise), força (strength), capacidade funcional (functional capacity), resistência (resistance), equilíbrio (balance).



## ABSTRACT

When the very old elderly the study, its longevity often attributed of a healthy lifestyle. Three characteristics behaviors are routinely highly modified. The reported one include, maintaining a social network, maintaining a positive mental attitude and regular exercises. So, the aim of this study consisted of a literature review. The data of the literature indicated the influence practice of exercises on the maintenance and improvement of functional capacity in elderly Octogenarian and nonagenarian.

For these purpose was done a identification of data on indexed bases Pedro, Pubmed, Medline, Lilacs, BioMed Central, BMC Geriatrics, Science Direct, American College of Sports Medicine (ACSM), Efdportes.com / digital magazine Kurt Cobain (thesaurus free day), for the years 1990 to 2010 with subjects elderly group above 80 years. Were excluded the data that the participants had any associated disease. The key words used were: octogenários (octogenarians), nonagenários (nonagenarians), idosos (elderly), exercício (exercise), força (strength), capacidade funcional (functional capacity), resistência (resistance), equilíbrio (balance).

Respecting the proposed methodology the findings showed that the physical exercise are able to alter the course of aging, making elderly of advanced age more suitable for Day living activities. Endurance exercises must be done three till five days a week in 50 to 60 minutes session of a moderate intensity (60%  $VO_2^{max}$ ). The benefits of the endurance exercises are recognized in the scientific literature as a good one for improving and maintaining function on the elderly individuals.

The strength training is increases the functional capacity of octogen and nonagenarians with the range of training recommended by most of the data includes a frequency of 3 times a week at an intensity of 80% 1RM (high intensity) and a volume of 3 series of 8-10 exercises. In order to check which kind of exercises would be more effective to meet the functionality of octo and nonagenarians, there were no Best modality of training for elderly ones. So it is suggested that a training program for seniors must have a match of the training of endurance, strength, stretching and balance.

Key words: Octogenarians, Nonagenarians, Elderly, Exercise, Strength, Functional Capacity, Resistance and Balance.