

PRINCIPAL OBJETIVO DO TREINAMENTO:

Quando pensamos em idosos, o objetivo principal da prescrição é melhorar a capacidade funcional, ou seja, preservar a independência na realização das atividades da vida diária.

IMPORTANTE LEMBRAR:

- Priorizar exercícios multiarticulares para membros inferiores;
- Incluir exercícios que mimetizam as atividades da vida diária, como subir e descer escadas, sentar e levantar da cadeira e carregar objetos;
- Utilizar exercícios em dupla-tarefa, ou seja, com dois desafios motores (ex.: caminhar carregando objetos) ou um desafio motor associado ao cognitivo (ex.: contar as repetições ou falar enquanto executa o movimento);
- Incentivar a realização de movimentos mais rápidos durante a fase concêntrica;
- Realizar a progressão do treinamento de acordo com o nível de condicionamento do aluno, aumentando não só a sobrecarga, mas a complexidade dos movimentos.
- Alguns exemplos: progredir de exercícios simultâneos para alternados, bases estáveis para instáveis e exercícios isolados para integrados;
- Por fim, o programa de treinamento do idoso deve ser individualizado e coerente com suas habilidades e necessidades.

VARIÁVEIS E PRESCRIÇÕES:

VARIÁVEIS:	PRESCRIÇÃO:
TIPOS DE EXERCÍCIOS:	* Indicações: exercícios de grandes grupos musculares, podendo utilizar barras, aparelhos, pesos livres e outros tipos de implementos
PROGRESSÃO	Dos exercícios mais simples para os mais complexos, sempre priorizando uma execução correta
SÉRIES E REPETIÇÕES	* Iniciantes: 1 série de 10 a 15 repetições * Progressão: 2 a 3 séries de 6 a 12 repetições
INTENSIDADE	* Iniciantes: Cargas Leves * Progressão: 70 a 85% de 1RM - Força Muscular * Progressão: 40 a 60% de 1RM - Potência
PERCEPÇÃO DO ESFORÇO (Escala de 0 - 10)	* Leve até forte (3 - 8) dependendo do nível de treinamento
INTERVALO	* 1min30s até 3 minutos
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO	* Rápida na Fase Concêntrica - Potência
FREQUÊNCIA SEMANAL	* 2 ou mais sessões semanais em dias não consecutivos
PERIODIZAÇÃO	* Linear ou ondulatória

CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA

- ☐ **Importante avaliar a capacidade funcional do idoso**
- ☐ **Evitar altas cargas e priorizar movimentos corretos evoluir gradativamente**
- ☐ **Explicações claras para facilitar o entendimento**
- ☐ **Atenção ao equilíbrio adequado de líquido e orientar o uso roupas leves**
- ☐ **Conhecer o tipo de medicamento usado e os efeitos colaterais aliado ao exercício físico**
- ☐ **Monitorar sempre que necessário a Pressão arterial**

DIAS, Ingrid. Treinamento de Força para Grupos Especiais: Guia de prescrição baseado em evidências. [S. l.]: [s. n.], 2020.

CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS

A National Strength and Conditioning Association destaca algumas condições de saúde que podem contra indicar de forma absoluta a prática do treinamento de força por idosos:

1. Doença Coronariana Cardíaca (DCC) instável;
2. Insuficiência cardíaca descompensada;
3. Arritmias não controladas;
4. Hipertensão pulmonar grave (pressão arterial pulmonar média > 55 mmHg);
5. Estenose aórtica grave e sintomática;
6. Miocardite aguda, endocardite ou pericardite;
7. Hipertensão não controlada (> 180/110 mmHg);
8. Dissecção da aorta;
9. Síndrome de Marfan;
10. Treino de força a alta intensidade (80-100% de 1RM) para indivíduos com retinopatia proliferativa ativa ou retinopatia diabética não proliferativa moderada ou pior.

CONTRAINDICAÇÕES RELATIVAS

Existem também contraindicações que são relativas, em que, apesar de ter alguma condição especial, com a devida liberação médica o idoso pode realizar treino de força. São elas:

1. Principais fatores de risco para a doença cardíaca coronariana DCC;
- 2.º Diabetes
- 3.º Hipertensão não controlada (pressão arterial sistólica > 160 mmHg e/ou pressão arterial diastólica > 100 mmHg);
4. Baixa capacidade funcional;
- 5.º Limitações músculo esqueléticas;
6. Indivíduos que implantaram marcapasso ou desfibriladores.

Fragala, Maren S. 1 ; Cadore, Eduardo L.2 ; Dorgo, Sandor 3 ; Izquierdo, Mikel 4 ; Kraemer, William J. 5 ; Peterson, Marcos D.6 ; Ryan, Eric D. 7 .Treinamento de resistência para idosos: Declaração de posicionamento da Associação Nacional de Força e Condicionamento. Revista de Pesquisa em Força e Condicionamento 33(8):p 2019-2052, agosto de 2019. | DOI: 10.1519/JSC.0000000000003230