

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

---

**CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHAREL**

**GABRIEL VIEIRA SILVA  
JONATHAN ALVES DAVID LADEIA**

**ANÁLISE DO TREINAMENTO RESISTIDO NA TERCEIRA IDADE**

**TEÓFILO OTONI**

**2020**

**Gabriel Vieira Silva**

**Jonathan Alves David Ladeia**

## **ANÁLISE DO TREINAMENTO RESISTIDO NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, como requisito parcial para conclusão do curso de Bacharel em Educação Física, sob orientação do professor Adenilson Mariotti Mattos.

Aprovado em \_\_/\_\_/\_\_

### **BANCA EXAMINADORA**

---

Nome completo do Membro da Banca

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

---

Adenilson Mariotti Mattos-orientador

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

---

Nome completo do Membro da Banca

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

## ANÁLISE DO TREINAMENTO RESISTIDO NA TERCEIRA IDADE

Gabriel Vieira Silva<sup>1\*</sup>

Jonathan Alves David Ladeia<sup>2\*\*</sup>

Adenilson Mariotti Mattos<sup>3\*\*\*</sup>

### Resumo

O treinamento focado em resistência muscular, tem se mostrado uma modalidade de treinamento com resultados satisfatórios para o público com idade superior a 60 anos, denominado de terceira idade. Ao se aplicar treinamentos com cargas leves, e com um número médio de repetições, o músculo é ativado sem se estressar, sem passar dos limites, assim evitando maiores desgastes ou lesões. A pesquisa orienta-se pela análise da seguinte questão: Como inserir o Treinamento Resistido na aplicação das atividades para terceira idade nas academias? Assim, a pesquisa foi orientada pelo objetivo geral de análise dos benefícios do Treinamento Resistido para idosos no contexto da sua inserção na prática das academias. Em termos metodológicos consistiu numa revisão sistemática da literatura, baseado em artigos de revistas e livros, indicando uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo. Certo que, tal como toda atividade física, o estudo falará também sobre a necessidade do acompanhamento de um profissional de Educação Física para a realização e acompanhamento de diversas atividades, pois dentre outras situações, tal público faz parte de um grupo de risco da saúde, visto que atingiram certa idade. Dentre os resultados alcançados menciona-se a independência física dos idosos para realizar as atividades cotidianas sem precisar de alguém que especialmente com a melhoria das condições de força..

**Palavras Chave:** Treinamento resistido. Terceira Idade. Força Muscular

\* Acadêmico do 7<sup>a</sup> Período do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni E-mail: gabriel.v.s@hotmail.com

\*\* Acadêmico do 7<sup>a</sup> Período do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni E-mail: jonathan\_ladeia@hotmail.com

\*\*\* Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, Mestre em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local. E-mail: adenilsonamriotti@yahoo.com.br

## Abstract

Resistance training, that is, training focused on muscular endurance, has proven to be a training modality with satisfactory results for the public over the age of 60 years, the elderly public, of the 3<sup>rd</sup> age. The reason for this is that when training with light loads, and with an average number of repetitions, the muscle is activated without stress, without going over the limits, thus avoiding further wear or injury. The need was perceived through complaints of pain on the part of the public in question, and then, from the activities that were evaluated and applied, there was a more inviting reception and a longer sequence in resistance training. Therefore, this study aims to present resistance training as a way to deal with the old age mishaps. It is certain that, like all physical activity, the study will also talk about the need to accompany a Physical Education professional to carry out and monitor various activities, because among other situations, this public is part of a health risk group, since they reached a certain age. That is, resistance training will not combat the ills and pains of old age, but will delay some symptoms and make life easier for those who use the practice. Among the results achieved, there is a greater physical independence on the part of the elderly, who now feel more reliable and comfortable to carry out daily activities without needing someone to monitor or do them for them. This study will then show the resistance training, its benefits, talk about the public, and will emphasize that, like any other activity to be carried out safely, it is necessary to be accompanied by a specialized professional.

**Key-words:** Resistace training; Third Age; Muscle Strenght

## 1 Introdução

O treinamento de força ou treinamento resistido é um componente de extrema relevância quando se trata de acrescentar a um programa completo de exercícios, efeitos positivos do treinamento aeróbico na saúde. Além de amenizar o envelhecimento das células neuromusculares, função e capacidade funcional. O treinamento resistido tem sido indicado coma a finalidade de prevenir a perda da força muscular e da massa muscular, evitando assim, uma diminuição na qualidade de vida do idoso (ALVES *et. al.* 2019).

Segundo Fleck e Kraemer (2017) o treinamento resistido representa qualquer tipo de exercício que utiliza da força ou peso da musculatura corporal contra uma resistência, ou seja, uma carga oposta, podendo ser peso livre, peso corporal ou resistência elástica. Para Aaberg (2002. p. 4) o treinamento resistido tem como finalidade preparar, alinhar e disciplinar o corpo, reprimindo os músculos a partir de exercícios que os movimentam contra uma força resistente.

Em muitas academias com atividades para idosos ainda não contam com a prática do treinamento resistido, pois há como empecilho a indisponibilidade de equipamentos

específicos, alto custo dos mesmos e a falta de capacitação dos profissionais para trabalhar com esse público.

De acordo com Teixeira e Gomes (2016), esse problema é algo comum na área de Educação Física, uma vez que, há escassez de equipamentos específicos para aplicação do treinamento resistido. Sugere ainda, que os profissionais que atuam nessa área apresentem conhecimento sobre utilização de ferramentas alternativas na aplicação do treinamento resistido, resultando em treinos mais completos e eficientes.

Nesse contexto foi feito o seguinte questionamento: Como inserir o treinamento resistido na aplicação das atividades para terceira idade nas academias? Para responder a pergunta problema a pesquisa foi orientada pelo objetivo específico de análise dos benefícios do Treinamento Resistido para idosos no contexto da sua inserção na prática das academias.

O presente estudo refere-se a uma revisão sistemática da literatura, baseado em artigos de revistas e livros, indicando uma pesquisa descritiva, sendo utilizada as seguintes bases de dados: Revistas Científicas da área de Educação Física, Scielo, Portal Periódicos CAPES, além de livros de Educação Física de autores renomados. As palavras chaves usadas para pesquisa foram treinamento de força, idosos e treinamento resistido. Foram coletados artigos de periódicos publicados entre os anos de 2016 a 2020. Foi realizada uma leitura minuciosa de materiais bibliográficos relacionados sobre o tema, em seguida foram selecionados os melhores artigos, onde foram analisadas e comparadas as informações para elaborar uma conclusão sobre as diferentes variáveis.

Por ser um treinamento no qual oferece uma melhora no condicionamento e na aptidão física dos atletas, o treinamento resistido ou de força vem sendo bastante empregado, pode ser realizado com auxílio de materiais como halteres, anilhas, barras e elásticos. Tendo em vista os bons resultados que esse treinamento acarreta, principalmente em idosos, se faz necessário a realização de pesquisas mais detalhadas com evidências científicas, as quais apontam melhorias na qualidade de vida dos idosos, além de compreender as particularidades desse grupo. Dessa maneira, realizar uma revisão sistemática pode contribuir para tal finalidade, além de elucidar efeitos, riscos e benefícios do método, podendo ocasionar a melhora da prática.

## **2 Os objetivos e benefícios da musculação para a terceira idade**

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que o Brasil tem 26 milhões de idosos. E a perspectiva é que, até 2027, esse número chegue a 38 milhões. O envelhecimento progressivo da população sugere reflexão imediata a respeito da maneira como essas pessoas estão adentrando o território da terceira idade. Como muitos estudos científicos já atestaram, uma das melhores formas de garantir a funcionalidade do corpo e a saúde é com a prática regular de exercícios físicos.

Com o envelhecimento da população, há também o aumento do número de doenças crônicas não transmissíveis, em razão do sistema fisiológico do idoso ser mais debilitado, há também redução da força muscular e da massa muscular. À vista disso, a prática da atividade física pode contribuir de modo relevante na preservação da saúde do idoso, o qual pode apresentar perda da capacidade funcional, baixa resistência e coordenação motora (COSTA et. al. 2018).

A contribuição do exercício físico na terceira idade é enorme, e a possibilidade para o alcance da qualidade de vida é evidente. Fatores fisiológicos e sociais são muito importantes para esta etapa da vida, pois para o idoso existe a necessidade de ser capaz de cuidar de si próprio. Principalmente atuando como membro ativo da sociedade e não excluído dela.

A necessidade do acesso aos programas de atividades físicas, sejam em academias, parques, caminhadas, atividades recreativas em grupo, passeios ou viagens, são fundamentais para resgatar o brilhantismo da vida, auto – estima e autoconfiança, percebendo que são tão importantes e capazes quanto os demais cidadãos, com adaptações ou não, auxiliados ou não, conviver e participar da vida social com saúde é fundamental para aumentar a longevidade.

A musculação enquanto exercício resistido, realizada em geral com a utilização de pesos, produz benefícios como o desenvolvimento de potência, força e resistência muscular (USP, 2018). Nesse sentido, Sinato (2013) reforça que o treinamento resistido estimula a integridade e função locomotora, pode ser utilizado de diversas maneiras e aparece comumente com a utilização de cargas, com várias possibilidades para treinar e aperfeiçoar o praticante ao esporte. Ainda o mesmo, a musculação pode ser mais suave do que caminhar. Com procedimentos técnicos simples, os exercícios resistidos proporcionam grande segurança nas doenças reumatológicas, ortopédicas e neurológicas.

Os resultados por sua vez foram ótimos. Estudos comprovam que o treinamento de força melhora a função e estrutura muscular, articular e óssea em qualquer idade; lembrando

que, em idosos, os principais benefícios do desenvolvimento da força muscular estão diretamente ligados a melhora da capacidade funcional geral e da mobilidade (MORAES 2012).

Como o aumento da população idoso, um dos grandes desafios é a construção de um percurso que possibilite envelhecer com qualidade, sendo o treinamento resistido uma das condições que precisa ser melhor compreendida. Naturalmente com o envelhecimento há perdas significativas na vitalidade comparando-se quando mais jovem, que precisa ser mitigada, em especial à força muscular uma das condições para manutenção do aparelho locomotor. A perda de força é um processo que faz parte da natureza humana com o envelhecimento, assim como o equilíbrio, a velocidade, a agilidade e o tempo de reação. Há também perdas celulares cerebrais, aumento de massa gorda e perda de massa magra, aparecimento de doenças circulatórias, cardiorrespiratórias, degeneração da estrutura óssea, entre outras é algo típico dessa faixa etária.

Segundo Dantas e Oliveira (2003) as alterações fisiológicas ocorrem e abordam também a questão das alterações no sistema nervoso, sistema muscular, sistema circulatório, sistema respiratório e sistema esquelético.

Em geral as pesquisas apontam resultados positivos quanto ao sono, a capacidade cardiopulmonar daqueles que praticam a atividade física. Com isto, os resultados são ainda mais animadores ao se tratar da musculação, com exercícios de baixa carga, com um número médio de repetições, podendo assim exercitar músculos específicos sem qualquer sobrecarga ou estresse muscular.

A qualidade de vida dos idosos possui uma melhora exponencial, e alguns fatores tais como uma maior resistência (foco principal do trabalho), melhora na qualidade do sono, uma redução do ataque de doenças crônicas (idosos que fazem atividade regularmente tendem a ter menos doenças), e um fator importante que é visto para o público como diferencial: Uma independência física. Uma vez que os idosos passam a precisar menos de ajuda para irem a determinados lugares e fazerem determinadas coisas. Claro que, por fim, todos os fatores devem, todos os processos, precisam necessariamente serem acompanhados por um profissional de Educação Física.

Em estudo realizado pelo Melo *et al* (2015) aponta que os efeitos de oito semanas de exercício físico aeróbio nos níveis de serotonina e depressão em mulheres entre 50 e 72 anos. Foi aplicado neste estudo o Inventário Beck de depressão e foram realizadas análises laboratoriais para as dosagens dos níveis de serotonina. Os resultados indicaram que houve

redução do percentual de gordura e dos níveis plasmáticos de serotonina, sugerindo que esta relação entre exercício físico e a mobilização de gordura proporciona às participantes uma melhora nos estados de humor.

Não é difícil fazer com que o praticante da terceira idade que se iniciou no treinamento resistido continue a praticar, uma vez que a prática de exercícios físicos geram efeitos psicobiológicos, liberando efeitos de prazer com a prática. Ou seja, inicialmente chama-se a atenção do idoso com um treinamento lúdico e voltado para as suas limitações físicas e mentais (lidando também com o preconceito), e o próprio corpo faz o resto, liberando sensações de felicidade, satisfação, dando uma ideia de 'dever cumprido'.

Segundo Lorda e Sanchez (2001) na 3ª idade as muitas mudanças no ambiente social do idoso exigem dele uma constante adaptação. Existe por parte de alguns idosos a negação do seu próprio envelhecimento, provocando muitas atitudes, sendo que, algumas delas, prejudiciais a manutenção do seu lado psicológico, entre elas: o isolamento, levando-o a evitar contato com pessoas da mesma idade e fazer-se de vítima.

A atividade física regular auxilia não apenas a população idosa, mas a todas as faixas etárias. Os benefícios são inúmeros e práticas de vida saudáveis só têm a se manifestar positivamente na vida diária. Um trabalho de condicionamento aeróbio só tem a ajudar significativamente o lado motor, cognitivo, humor e memória dos idosos. Isso reforça a ideia de que o idoso ativo é um idoso feliz e saudável (ANTUNES, 2001 *apud* BAGNARA, 2011).

Nesse cenário é fundamental analisar a atividade que vem sendo bastante empregada e estudada atualmente é o treinamento de força em idosos, que fornece qualidade de vida e efeitos positivos em várias funções fisiológicas.

### **3 O programa de exercícios resistidos para o idoso e os cuidados do profissional de educação física.**

No Brasil, é obrigatório que as academias tenham um professor de Educação Física, devidamente registrado no CREF (Conselho Regional de Educação Física) para supervisionar os seus alunos. Essa prática não é novidade na área da saúde. Para exercer suas profissões, médicos, enfermeiros, nutricionistas e fisioterapeutas, por exemplo, devem possuir formação na área específica e registro no conselho respectivo.

A necessidade de uma formação profissional para se atuar na área da atividade física faz desta ser uma área muito mais confiável e respeitada. Ainda há muitos estabelecimentos



que não seguem a risca o que é requerido no que se confere a realizações de atividades e exercícios físicos, isto acaba por manchar a ética e a reputação dos profissionais e dos estabelecimentos de qualidade. Com esta condição de um profissional habilitado, abre se as portas para as pessoas curiosas e interessadas que até então possuíam algum receio, afinal, é necessário que saibamos que o outro tenha conhecimento para nos auxiliar e nos encaminhar a buscar os resultados obtidos.

Ao se tratar do público idoso, esta cobrança aumenta, pois se alia as preocupações dos demais parentes da família. Os exercícios do programa de treinamento resistido quando bem orientado e supervisionado, ocasionam em melhoras significativas nos níveis de capacidade funcional e de resistência de força, aumentando a massa muscular, reduzindo o percentual de gordura e melhorando nas atividades da vida diária. (AGUIAR et al., 2014; LOPES *et al.*, 2011).

É até mesmo necessário incluir os idosos em programas de treinamentos, retardando assim os efeitos do envelhecimento. Para tornar a musculação um treinamento menos custoso, pode se inserir o lúdico, fazendo com que através de desafios e brincadeiras os idosos possuam mais interesse em praticar e brincar.

A boa orientação e o treinamento previamente planejado são as condições que formam o caráter de um bom programa de treinamentos. Ao se inserir o lúdico, percebe-se que houve um pensamento prévio sobre como aquele programa de treinamento poderia ser feito da melhor forma possível. Afinal, é necessário conhecer o praticante, conhecer as suas necessidades para se criar um programa de treinamento onde se torne divertido aprender e treinar.

A ideia do lúdico é uma forma de estimular a prática inicial, fazer com que o idoso ao menos experimente e se desprenda dos pensamentos iniciais quanto a prática. Uma vez iniciado o treinamento, o corpo produza hormônios de felicidade e prazer e assim permitir que o idoso continue praticando (BAGNARA, 2017)

O mesmo diz Kotaka (2016, p 01): “É provado cientificamente que ao praticarmos exercícios, o nosso organismo libera várias substâncias, como endorfina, que promovem o bem estar.” Portanto, uma academia que preze pelo lúdico consegue atrair mais membros e assim espalhar para mais pessoas.

A ideia é oferecer bem-estar, qualidade de vida e saúde. “Queremos que nossos alunos gastem muito tempo no espaço, como um parque de diversão”. (MACHADO APUD BONAVENTURE, 2011).

Desta forma não é difícil fazer com que o praticante da terceira idade que se iniciou no treinamento resistido continue a praticar, uma vez que a prática de exercícios físicos gera efeitos psicobiológicos, liberando efeitos de prazer com a prática. Ou seja, inicialmente chama-se a atenção do idoso com um treinamento lúdico e voltado para as suas limitações físicas e mentais (lidando também com o preconceito), e o próprio corpo faz o resto, liberando sensações de felicidade, satisfação, dando uma ideia de 'dever cumprido'.

### **3 A prescrição da musculação como contribuição para o envelhecimento saudável**

Existem algumas ferramentas de avaliação específicas que podem (e devem) ser utilizadas com clientes idosos que tenham sua independência preservada e sejam ativos, como o teste de Resistência Máxima (1RM) ou o próprio teste de VO<sub>2</sub> máx. Em idosos mais fragilizados podemos utilizar a escala de equilíbrio e mobilidade de Tinetti, ou o teste Time Up and Go (TUG), entre outros. DIAS, 2016.

Ao se inserir o idoso na prática de musculação/treinamento resistido deve-se tomar os devidos cuidados, como fazer testes preliminares, como o VO<sub>2</sub>MAX e outros, assim como defende DIAS. Isso serve como base para se quantificar e qualificar o real estado do idoso no início das atividades.

Testes assim são necessários, mas não únicos. É necessário uma anamnese, e perguntas como ParQ, para saber sobre saúde, e detalhes sobre o quadro clínico.

Os idosos possuem certas fragilidades que afloraram com o tempo, e cabe ao profissional de Educação Física reconhecer estas fragilidades e trabalhar em cima delas, para não as tornar mais aparentes e frequentes e sim as minimizar de forma que o idoso possa levar uma vida mais leve e saudável.

A procura por grupos de recreação tem crescido devido a fatores intrínsecos e extrínsecos, como solidão, falta de trabalho, ou simplesmente por diversão. Os principais motivos que as levam à procura de um grupo de indivíduos da Terceira Idade são: Melhora da qualidade de vida, melhora da condição em relação à sociedade, ocupação do tempo livre, fugir da solidão e encontrar diversão. As atividades em grupo, bailes, viagens podem contribuir para um resgate do convívio social e para que o envelhecimento deixe de ser apenas um período de perdas, abandono, solidão e exclusão por parte da sociedade. Siviero, 2012.

Os idosos muitas vezes sofrem por abandono ou por vezes se sentirem sozinhos. Isso acontece devido a falta de tempo e indisplacência daqueles que o rodeiam, pois estes muitas vezes trabalham e possuem a vida corrida. Diante disso se faz necessário que o idoso se sinta mais confiante e com uma independência física e social, podendo sair, praticar algum exercício e fazer as suas demais coisas em algum tipo de tutela.

A musculação além de mitigar o envelhecimento e retardar o aparecimento de dores e doenças crônicas é importante para os casos de Ansiedade e da Depressão. A musculação fortalece o corpo e apresenta um círculo social que o abraça e o deixa confortável. Para Harridge (2019) o exercício não só ajuda a prevenir o surgimento de muitas doenças, como também contribui para curar ou aliviar outras, melhorando nossa qualidade de vida.

Envelhecer é um estado natural que todos passamos, mas há a possibilidade de passarmos com saúde e sem muitas dependências, e o remédio está ao nosso alcance, a boa e velha atividade física.

### **Considerações finais**

A pesquisa foi construído de modo a mostrar o exercício resistido como forma de combater e desacelerar o envelhecimento. Fazendo com que este chegue e aconteça com saúde e prevenido de doenças e outras maiores dores. A musculação enquanto exercício resistido contribui para a independência física e qualidade de vida para as pessoas que praticam ou começaram a praticar alguma atividade durante a vida. E ao se tratar do público idoso existem programas e formas de trabalho que não consta risco a saúde física e mental.

Verifica-se também uma melhora na visão social do idoso que encontra outros como ele e se sente acolhido pelo grupo. O treinamento resistido é uma excelente atividade e pode vir a ser a porta de entrada para demais outras.

O treinamento resistido deve ser inserido primariamente como uma experiência, fazendo com que o idoso experimente a prática e não algo como uma imposição de que ele deverá praticar.

Todos os treinos devem ser adaptados para as particularidades e individualidades de cada idoso, e principalmente, adicionar o elemento lúdico, tornando a prática uma coisa divertida, prazerosa, que ele queira repetir. Um dos maiores pontos disso são atividades em que ele possa estar acompanhado de outros praticantes, fazendo-o se sentir acolhido no grupo.

## Referências

FLECK, Steven J. KRAEMER, William J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 4 ed. **Artmed**. Porto Alegre. 2017.

FLAGALA, Maren S. et. al. Resistance Training of Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. **The Journal of Strength and Conditioning Research**. 33(8). p. 2019-2052. 2019.

COSTA, David da. et. al. Treinamento Resistido e os Benefícios para o Idoso. **Revista Magsul de Educação Física na Fronteira**. n. 1. v. 3. p. 49-57. 2018.

AABERG, Everett. Conceitos e Técnicas para o Treinamento Resistido. 1 ed. **Editora Manole Ltda**. SP, Brasil. 2002.

ALVES, Mylena Aparecida Rodrigues. et. at. Treinamento resistido em mulheres idosas na produção científica: uma pesquisa bibliométrica. **Estud. Interdisciplinar envelhecimento**. Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 31-46, 2019.

TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala. GOMES, Ricardo José. Treinamento resistido manual e sua aplicação na educação física. **Rev. Brasileira de Fisiologia do Exercício**. v. 15. n. 1. p. 23-35. Santos, SP. 2016.

SINATO, Alexandre. Treinamento Resistido. **Musculação e Saúde**. Ciencia e Exercício, Março de 2013. Disponível em: <<https://www.educacaofisica.com.br/ciencia-ef/treinamento-resistido>>. Acesso em: 04 de Abril de 2020, 16:40h.

MORAES, Larissa Aparecida. Gagliardi Flávio Rogério. O treinamento resistido promove saúde e autonomia aos idosos . **Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro, São Paulo, Brasil**. Disponível em: <<http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/23/27102012115317.pdf>> Acesso em 14 de Março de 2020, 13:56h.

ALMEIDA, Marco Antônio Bettine de. Pavan, Bárbara. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Escola de Artes, Ciências e Humanidades – Universidade de São Paulo – São Paulo – SP – Brasil**. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922005000300010&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922005000300010&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em 03 de Maio, 18:43h.

BAECHLE, Thomas R; Westcott, Wayne L. Livro: **Treinamento de força para a terceira idade**. Editora Grupo A, publicação em 01 de Janeiro de 2013.

OLIVEIRA, Catuxe Varjão de Santana. Livro: **Exercício Físico e Qualidade de vida na terceira idade**. Editora: Cia do Ebook, publicação em: 13 de Dezembro de 2017.

BAGNARA, Ivan Carlos. Mello, Rosane Garstka de. A importância de atividades físicas recreativas adaptadas para grupos de terceira idade. **Buenos Aires, Ano 16, Nº 155, Abril de 2011**.

SIVIERO, Camila de Almeida. NETO, Leonardo Cortes. DOMINGUES, Thiago Moreira da Silva. Recreação como proposta de melhora na auto estima da terceira idade. **Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, São Paulo 2012.** Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/58825>> Acesso em 13 de Junho às 01:12 horas

MACHADO Livia et al. Academia lúdica oferece atividades para emagrecer brincando. 14 de Novembro de 2011. Disponível em: <<https://www.educacaofisica.com.br/fitness2/gestao-academias/academia-ludica-oferece-atividades-para-emagrecer-brincando/>> Acesso em 21 de Abril as 22 horas.

HARRIDGE, Stephen. LAZARUS, Norman. É possível combater o envelhecimento com exercícios físicos? BBC 20 de Março de 2019. **O que podemos aprender com atletas idosos.** Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-47638886>> Acesso em 03 de Março de 2020 as 14:38h

TERMO DE INTENÇÃO – TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO:

De: Jonathan Alves David Ladeia

Para: Adenilson Mariotti Mattos

7º Período

Função: Professor Orientador.

Prezado Professor,

Solicitamos de V.Sa. Análise da possibilidade de orientação do Trabalho de Conclusão de Curso, conforme descrição, a saber:

**Linha de Pesquisa:** Trabalho Físico Resistido

**Tema:** Treinamento Resistido na Terceira Idade

**Problema:** Aliada a baixa natalidade, está a condensação do envelhecimento da população. Aliado a isso, a população está envelhecendo cada vez com menos saúde e com mais problemas físicos e psicológicos. É preciso então procurar uma maneira de desacelerar/mitigar esse envelhecimento, e fazê-lo chegar com saúde e com um menor quadro clínico para doenças psicológicas.

**Resumo da proposta do Trabalho:** Os exercícios físicos apresentam sempre uma melhora em quadros físicos e psicológicos dos seus praticantes. Diante disso, uma das formas de se tornar a velhice uma fase melhor e mais maleável é a inserção de atividade física na vida dessa população da terceira idade. Dentre as atividades propostas, notou-se que o treinamento resistido/treinamento de resistência apresentou resultados animadores, melhorando quadros clínicos, fazendo com que idosos que sofriam até mesmo de solidão passassem a frequentar locais onde passassem a se sentir acolhidos por encontrar outros idosos em iguais situações, melhorando assim o desenvolvimento social do idoso. E por fim, o treinamento resistido proporcionou também uma independência física onde os idosos passaram a se sentir mais livres e confiantes para fazer as coisas cotidianas, mas que a idade já começava os atrapalhar.

Contando com a colaboração habitual, agradecemos antecipadamente.

Teófilo Otoni 17 de março de 2020.



Nome do Acadêmico (Assinatura)

**PARECER DO PROFESSOR**

Considerando a linha de pesquisa, o tema, o problema e o resumo da proposta de trabalho apresentada manifestam-me favorável à orientação do Trabalho de Conclusão de Curso do (a) Acadêmico (a).



Adenilson Mariotti Mattos



## DECLARAÇÃO

Eu, Jonathan Alves David Ladeia, estudante da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, matriculado no curso de “Educação Física/Bacharel” na cidade de Teófilo Otoni, DECLARO, para os devidos fins e efeitos e a fim de fazer prova junto à Diretoria, como também à Pró-Reitoria de Pesquisa, Extensão, Pós-Graduação e Cultura da UNIPAC que é de minha criação o trabalho de Conclusão de Curso, sendo projeto, paper, artigo, resenha, monografia, entre outros que ora apresento, conforme exigência expressa no art. 6º da Resolução nº 453, de 28 de abril de 2005, do Conselho Estadual de Educação de Minas Gerais/MG. Declaro, ainda, que em caso de eventual inveracidade desta afirmação, poderei infringir as normas penais incriminadoras descritas no art. 184 do Código Penal Brasileiro, vinculado à Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998 (Lei dos Direitos Autorais), bem como no art. 299 também do Código Penal Brasileiro, e me sujeitar às penas ali previstas, nos termos do entendimento das autoridades competentes.

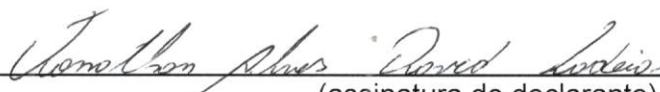
Tenho ciência de que o artigo 184 acima referido incrimina a violação dos direitos de autor e os que lhe são conexos, restando vinculado à Lei 9.610 de 19/02/1998, por se tratar de norma penal em branco. Outrossim, tenho ciência do teor do art. 299 do CPB (crime de falsidade ideológica) que dispõe:

“Omitir, em documento público ou particular, declaração que dele devia constar, ou nele inserir ou fazer inserir declaração falsa ou diversa da que devia estar escrita, com o fim de prejudicar direito, criar obrigação ou alterar verdade sobre fato juridicamente relevante:

Pena: reclusão, de 1 (um) a 5 (cinco) anos, e multa, se o documento, é público, e reclusão de 1(um) a 3 (três) anos, e multa, se o documento é particular.

Parágrafo único. “Se o agente é funcionário público, e comete o crime prevalecendo-se do cargo, ou se a falsificação ou alteração é de assentamento de registro civil, aumenta-se a pena de sexta parte”.

Teófilo Otoni, 17 de março de 2020.

  
(assinatura do declarante)

**Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni**

**FICHA DE ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL DE ORIENTAÇÃO DE TCC**

**Atividade:** Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo/Monografia.  
**Curso:** Educação Física/Bacharel **Período:** 7º **Semestre:** 1º **Ano:** 2020

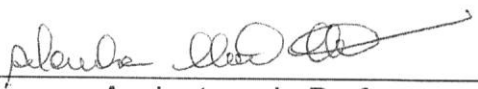
**Professor (a):** Adenilson Mariotti Mattos

**Acadêmico:** Jonathan Alves David Ladeia

<b>Tema:</b> Treinamento Resistido na Terceira Idade		<b>Assinatura do aluno</b>
<b>Data(s) do(s) atendimento(s)</b>	<b>Horário(s)</b>	
09/04/2020	20:00 as 20:20	<i>Jonathan Alves David Ladeia</i>
03/05/2020	13:02 as 13:50	<i>Jonathan Alves David Ladeia</i>
05/05/2020	20:00 as 20:15	<i>Jonathan Alves David Ladeia</i>
07/05/2020	11:49 as 12:30	<i>Jonathan Alves David Ladeia</i>
13/05/2020	12:10 as 13:18	<i>Jonathan Alves David Ladeia</i>
10/06/2020	16:46 as 17:55	<i>Jonathan Alves David Ladeia</i>
12/06/2020	18:24 as 19:50	<i>Jonathan Alves David Ladeia</i>
27/06/2020	11:43 as 12:00	<i>Jonathan Alves David Ladeia</i>
30/06/2020	11:37 as 12:23	<i>Jonathan Alves David Ladeia</i>
01/07/2020	13:56 as 14:10	<i>Jonathan Alves David Ladeia</i>
13/07/2020	12:50 as 13:10	<i>Jonathan Alves David Ladeia</i>

**Descrição das orientações:**  
 Todas as orientações prestadas no desenvolver desse TCC, foram realizadas por meio de redes sociais, retorno de análises por e-mails, reuniões pela própria plataforma Teams. As orientações foram fundamentais e frequentes durante toda a elaboração do meu trabalho, onde pude contar com todo suporte necessário, desde esclarecimentos, sugestões até as correções necessárias para o melhor desenvolvimento do meu projeto.

Considerando a concordância com o trabalho realizado sob minha orientação, **AUTORIZO O DEPÓSITO** do Trabalho de Conclusão de Curso do (a) Acadêmico (a) Jonathan Alves David Ladeia.

  
 \_\_\_\_\_  
 Assinatura do Professor





## Relatório do Software Anti-plágio CopySpider

Para mais detalhes sobre o CopySpider, acesse: <https://copyspider.com.br>

### Instruções

Este relatório apresenta na próxima página uma tabela na qual cada linha associa o conteúdo do arquivo de entrada com um documento encontrado na internet (para "Busca em arquivos da internet") ou do arquivo de entrada com outro arquivo em seu computador (para "Pesquisa em arquivos locais"). A quantidade de termos comuns representa um fator utilizado no cálculo de Similaridade dos arquivos sendo comparados. Quanto maior a quantidade de termos comuns, maior a similaridade entre os arquivos. É importante destacar que o limite de 3% representa uma estatística de semelhança e não um "índice de plágio". Por exemplo, documentos que citam de forma direta (transcrição) outros documentos, podem ter uma similaridade maior do que 3% e ainda assim não podem ser caracterizados como plágio. Há sempre a necessidade do avaliador fazer uma análise para decidir se as semelhanças encontradas caracterizam ou não o problema de plágio ou mesmo de erro de formatação ou adequação às normas de referências bibliográficas. Para cada par de arquivos, apresenta-se uma comparação dos termos semelhantes, os quais aparecem em vermelho.

Veja também:

[Analisando o resultado do CopySpider](#)

[Qual o percentual aceitável para ser considerado plágio?](#)



Relatório gerado por: [gabriel.v.s@hotmail.com](mailto:gabriel.v.s@hotmail.com)

Arquivos	Termos comuns	Similaridade
TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx X <a href="http://www.cassilandianoticias.com.br/ultimas-noticias/beneficios-do-treinamento-resistido-para-os-idosos">http://www.cassilandianoticias.com.br/ultimas-noticias/beneficios-do-treinamento-resistido-para-os-idosos</a>	92	1,35
TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx X <a href="https://treinamentoresistido.com.br/texto-basico">https://treinamentoresistido.com.br/texto-basico</a>	101	0,87
TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx X <a href="https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0482-50042009000600009">https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0482-50042009000600009</a>	52	0,78
TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx X <a href="https://www.efdeportes.com/efd170/consideracoes-sobre-treinamento-resistido.htm">https://www.efdeportes.com/efd170/consideracoes-sobre-treinamento-resistido.htm</a>	44	0,61
TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx X <a href="https://musculacaoefitness.com.br/treino-e-ciencia/exercicios-resistidos">https://musculacaoefitness.com.br/treino-e-ciencia/exercicios-resistidos</a>	34	0,59
TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx X <a href="https://www.webrun.com.br/metodos-de-treinamento-resistido">https://www.webrun.com.br/metodos-de-treinamento-resistido</a>	18	0,37
TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx X <a href="https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2252">https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2252</a>	5	0,12
TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx X <a href="https://www.merriam-webster.com/dictionary/on%20the%20part%20of%20(someone)">https://www.merriam-webster.com/dictionary/on the part of (someone)</a>	5	0,11
TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx X <a href="https://soundcloud.com/user-668415827">https://soundcloud.com/user-668415827</a>	0	0
TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx X <a href="https://www.jusbrasil.com.br/topicos/27588775/adenilson-jose-araujo">https://www.jusbrasil.com.br/topicos/27588775/adenilson-jose-araujo</a>		- - Parece que o documento não existe ou não pode ser acessado. HTTP response code: 403 - Server returned HTTP response code: 403 for URL: <a href="https://www.jusbrasil.com.br/topicos/27588775/adenilson-jose-araujo">https://www.jusbrasil.com.br/topicos/27588775/adenilson-jose-araujo</a>



=====  
**Arquivo 1:** [TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx](#) (3707 termos)

**Arquivo 2:** <http://www.cassilandianoticias.com.br/ultimas-noticias/beneficios-do-treinamento-resistido-para-os-idosos> (3177 termos)

**Termos comuns:** 92

**Similaridade:** 1,35%

**O texto abaixo é o conteúdo do documento** [TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx](#). **Os termos em vermelho foram encontrados no documento** <http://www.cassilandianoticias.com.br/ultimas-noticias/beneficios-do-treinamento-resistido-para-os-idosos>

=====

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni  
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHAREL

GABRIEL VIEIRA SILVA  
JONATHAN ALVES DAVID LADEIA

ANÁLISE **DO TREINAMENTO RESISTIDO** NA TERCEIRA IDADE

TEÓFILO OTONI  
2020  
Gabriel Vieira Silva

[Exportar relatório](#)
[Exportar relatório PDF](#)
[Visualizar](#)
[Gerador de Referência Bibliográfica \(ABNT, Vancouver\)](#)

TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx (15/07/2020):

## Documentos candidatos

cassilandianoticias... [1,35%]

treinamentoresistido... [0,87%]

scielo.br/scielo.php... [0,78%]

efdeportes.com/efd17... [0,61%]

musculacaoefitness.c... [0,59%]

webrun.com.br/metodo... [0,37%]

www5.bahiana.edu.br/... [0,12%]

merriam-webster.com/... [0,11%]

soundcloud.com/user-... [0%]

Arquivo de entrada: TCC Jonathan e Gabriel 14 07 2020.docx (3707 termos)

Arquivo encontrado		Total de termos	Termos comuns	Similaridade (%)	
cassilandianoticias...	<a href="#">Visualizar</a>	3177	92	1,35	
treinamentoresistido...	<a href="#">Visualizar</a>	7891	101	0,87	
scielo.br/scielo.php...	<a href="#">Visualizar</a>	2929	52	0,78	
efdeportes.com/efd17...	<a href="#">Visualizar</a>	3485	44	0,61	
musculacaoefitness.c...	<a href="#">Visualizar</a>	2086	34	0,59	
webrun.com.br/metodo...	<a href="#">Visualizar</a>	1067	18	0,37	
www5.bahiana.edu.br/...	<a href="#">Visualizar</a>	366	5	0,12	
merriam-webster.com/...	<a href="#">Visualizar</a>	578	5	0,11	
soundcloud.com/user-...	<a href="#">Visualizar</a>	157	0	0	
jusbrasil.com.br/top...	-	-	-	-	Parece que o documento não existe ou não pode ser acessado. HTTP response code: 403