



Última Atualização:

Janeiro - 2011

PROGRAMA NB-FIT

MASTER

Criação: Guilherme Noira

Introdução:

O envelhecimento é marcado por um decréscimo das capacidades motoras, redução da força, flexibilidade, velocidade e dos níveis de VO₂ máximo, dificultando a realização das atividades diárias e a manutenção de um estilo de vida saudável. Ocorrem alterações fisiológicas durante o envelhecimento que podem diminuir a capacidade funcional, comprometendo a saúde e qualidade de vida do idoso. Essas alterações acontecem no sistema cardiovascular, sistema respiratório, com a diminuição da capacidade vital, da frequência cardíaca e do volume respiratório, no sistema nervoso central e periférico, onde a reação se torna mais lenta e a velocidade de condução nervosa declina; e no sistema músculo-esquelético, pelo declínio da potência muscular.

Com o envelhecimento, aumenta a incidência de doenças crônico-degenerativas, como hipertensão, diabetes, depressão, problemas articulares, osteoporose, entre outras. Esse aumento parece dever-se a interação entre fatores genéticos predisponentes, alterações fisiológicas e fatores de risco modificáveis como tabagismo, ingestão calórica excessiva, sedentarismo, consumo de alimentos não saudáveis e obesidade.

Em virtude desses aspectos, muitas pesquisas indicam que a participação do idoso em programas de exercício físico regular poderá influenciar no processo de envelhecimento, com impacto sobre a qualidade de vida, melhoria das funções orgânicas, garantia de maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, distúrbios mentais, artrite e dor crônica.



ATENÇÃO: Acompanhamento médico



Antes de se iniciar qualquer intervenção profissional em Pessoas Idosas, é imprescindível que a mesma esteja orientada pelo seu médico. Independente da ausência ou não de fatores de risco, só se deve iniciar um programa de Atividades Físicas após liberação médica documentada. O acompanhamento médico deve ser regular e periódico.



Principais Restrições

- Altas intensidades de exercícios
- Evitar solicitação do Sistema Anaeróbico
- Exercício Isométricos
- Movimentos rápidos e Bruscos
- Evitar manobra de Valsalva



Principais Cuidados

- Respeitar a amplitude dos movimentos
- Não prolongar o exercício na presença de dor
- Verificar o uso de medicamentos
- Não levar a exaustão

IMPORTANTE

Exercícios de alta intensidade, que geram a solicitação do sistema anaeróbico devem ser evitados, pois conduzem a uma maior desgaste muscular e aumentam o risco de lesões nessas estruturas. Além disso, produzem efeitos no VO₂ máximo, limiar anaeróbico e respostas cardiovasculares, muito similares aos exercícios de baixa e moderada intensidade.

Importância da atividade física na terceira idade

- Aumento da força dinâmica máxima
- Aumento do tamanho das fibras musculares
- Aumento da densidade mineral óssea
- Diminuição do percentual de gordura
- Diminuição no número de quedas
- Melhora das tarefas diárias
- Melhora dos fatores neurais



- Aumento da flexibilidade
- Aumento do pico de consumo de oxigênio
- Aumento da taxa metabólica basal
- Aumento do VO₂ máximo
- Melhora do equilíbrio estático e dinâmico
- Efeitos positivos sobre os fatores psicológicos
- Equilíbrio psicossocial mais estável

IMPORTANTE: Este documento não pretende substituir as orientações médicas mas sim complementá-las. Em caso de dúvida consulte o seu médico

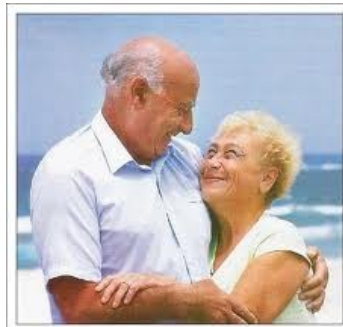
Avaliação Física e Avaliação Médica:

Antes de iniciar qualquer tipo de exercício físico, o idoso precisa ser submetido a uma avaliação médica cuidadosa, constando preferencialmente um teste de esforço para prescrição do programa.

Além da avaliação médica, considera-se importante o conhecimento específico de cada aluno idoso, obtendo informações como frequência cardíaca máxima, período de ausência das atividades físicas, o nível de aptidão, a idade, seus objetivos, suas insatisfações e satisfações emocionais, seu percentual de gordura, nível de probabilidade para quedas, seus fatores hemodinâmicos, entre outros. Assim podendo aplicar a aula respeitando a individualidade de cada aluno e as suas capacidades.



A atividade física fará com que o idoso se sinta mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, aumenta a auto-estima, tornando-os mais saudáveis, sociáveis e felizes.



A atividade física reduz ou elimina a dor lombar e o uso de medicamentos, melhora o sono, reduz o peso corporal, aumenta a flexibilidade, a força e a resistência.



O PROGRAMA:

O programa de exercícios para idosos deve proporcionar benefícios em relação às capacidades motoras que apóiam a realização das atividades da vida diária, melhorando a capacidade de trabalho e lazer e alterando a taxa de declínio do estado funcional.

Existe um consenso, que os objetivos de um programa de exercícios devem estar diretamente relacionados com as modificações mais importantes e que são decorrentes do processo de envelhecimento. Desse modo, o programa NB FIT MASTER é voltado para melhoria da flexibilidade, força, coordenação e velocidade, além da elevação no nível de resistência e manutenção dos níveis corporais de gordura em proporções aceitáveis.

Essas melhorias irão influenciar na qualidade de vida e poderão diminuir os efeitos da diminuição do nível de aptidão física na realização das atividades diárias e na manutenção do estado funcional.

Prescrição do Treinamento:

A elaboração do programa de treinamento é customizada e deverá ser feita de acordo com os resultados das avaliações e dependerá dos objetivos, necessidades, estado de saúde e do tempo disponível de cada aluno idoso. A prescrição do treinamento MASTER envolve atividades aeróbicas, flexibilidade e mobilidade articular, além de resistência e força muscular. Os exercícios são dinâmicos, geram benefícios ao sistema cardiovascular e respiratório e promovem melhorias nas atividades diárias.

QUEDAS:

Segundo o American Academy of Orthopedic Surgeons, mais de 30% dos adultos com mais de 65 anos de idade irão se envolver em pelo menos um acidente em quedas por ano. Esse percentual aumenta em 50% em adultos com mais de 70 anos. Esses dados constituem um dos principais problemas clínicos e de saúde pública.

Estudos feitos no Brasil e no Mundo, indicam que a prática de exercícios físicos reduz a incidência de quedas em idosos, pois oferece mais segurança na realização das atividades da vida diária.



IMPORTANTE: Este documento não pretende substituir as orientações médicas mas sim complementá-las. Em caso de dúvida consulte o seu médico

Características do Programa NB FIT MASTER:

O treinamento de força é componente do programa Master e uma das atividades mais importantes a serem realizadas, pois ela previne quedas, ajuda a controlar a Osteoporose e aumenta a força e a massa muscular. De acordo com estudos realizados nos Estados Unidos, o ápice da força é alcançado entre os 20 e 30 anos. A partir dos 40, estima-se que a queda de força seja entre 10% a 20% e após os 50 anos, a queda passa a ser ainda maior.

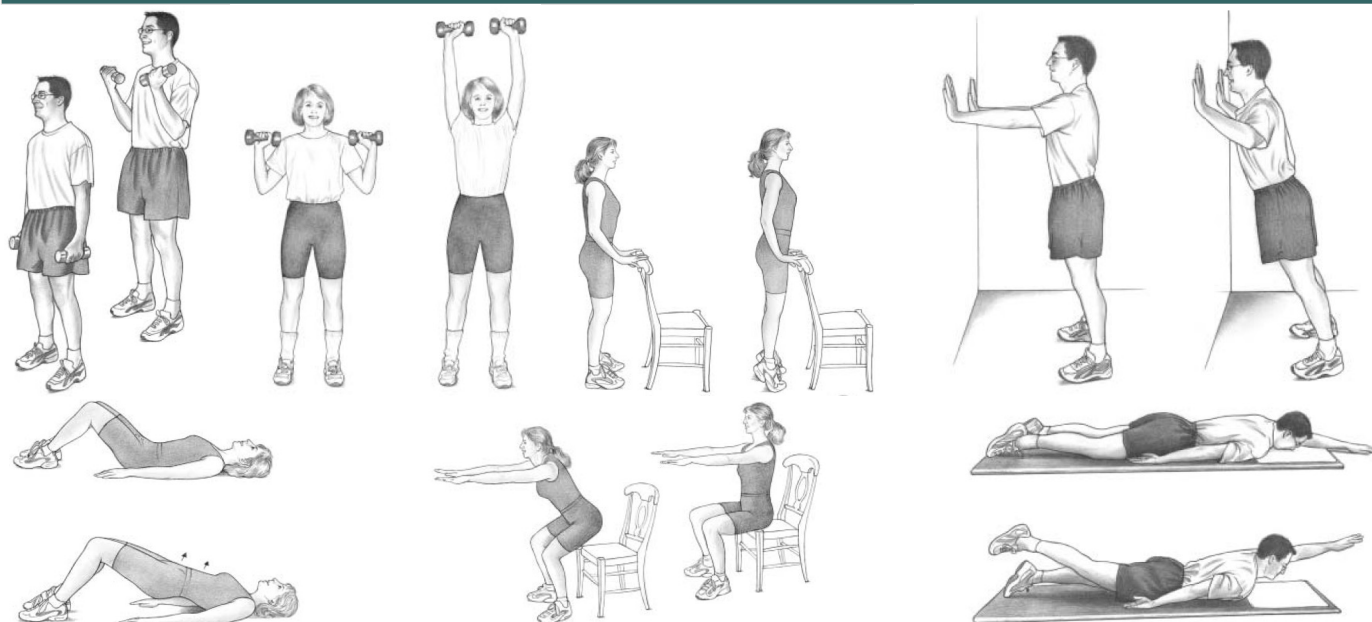
Os exercícios cardiovasculares serão prescritos de acordo com a Avaliação Física de cada um e serão controlados através do uso de frequencímetros. Para aqueles que utilizam medicação para o coração, também utilizaremos a escala de percepção de esforço para controle da atividade. Será incentivada a realização de exercícios aeróbicos ao ar livre, sempre acompanhadas por um profissional da nossa equipe.

Os exercícios de flexibilidade sempre farão parte do conjunto de atividades a serem realizadas pelos idosos no programa NB FIT MASTER. Eles ajudam na melhor da mobilidade e nos afazeres diários.

Os exercícios de equilíbrio e propriocepção são realizados no programa NB FIT MASTER com a utilização de plataformas de instabilidade, com o objetivo melhorar a sensibilidade dos receptores musculares e articulares, pois eles são importantes no posicionamento dos membros, principalmente em movimento.

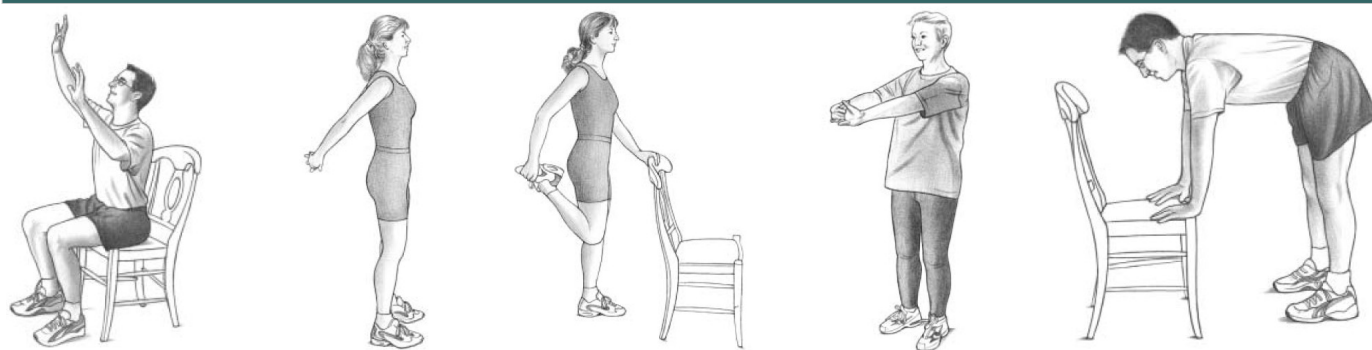
Exercícios de força:

Essas imagens são apenas ilustrativas e representam os principais grupos musculares a serem exercitados.



Exercícios Flexibilidade:

Essas imagens são apenas ilustrativas e representam os principais grupos musculares a serem alongados.



Referências bibliográficas:

1. ACSM - Guideline for Exercise Testing and Prescription - eighth edition - Lippincott, Williams and Wilkins, 2010
2. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. Cheik e colaboradores, 2003.
3. Doenças crônicas e envelhecimento. www.portaldoenvelhecimento.org.br
4. Benefícios da Atividade Física na melhor idade. Takahashi, Sandra e Tumelero, Sérgio. 2004. Revista digital - Bueno Aires - ano 10—n.74
5. Treinamento de força. Saúde e Qualidade de vida. Simão, Roberto. Editora Phorte. 2004
6. O Guia completo de treinamento de força. Anita Bean. Editora Manole. 1999.
7. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. Guimarães, L.H.C.T e colaboradores. Revista de neurociências V12 N2, 2004.
8. Division of Nutrition and Physical Activity at the Centers for Disease Control and Prevention. Strenght Training for Older Adullds, Growing Stronger, 2002.