



Artigo revisão

## PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS PRESCRIPTION OF PHYSICAL EXERCISES FOR ELDERLY

### *Resumo*

**Sheilla Tribess<sup>1</sup>**  
**Jair Sindra Virtuoso Jr<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Núcleo de Pesquisa em  
Cineantropometria e  
Desempenho Humano -  
Universidade Federal de Santa  
Catarina (UFSC)  
Florianópolis – SC  
Apoio: CAPES

<sup>2</sup>Núcleo de Estudos em Atividade  
Física e Saúde (NEAFIS) -  
Universidade Estadual do  
Sudoeste da Bahia (UESB)  
Jequié – BA  
Apoio: Fapesb

E-mail:  
sheillatribess@yahoo.com.br

O presente estudo tem como objetivo investigar a prescrição de exercícios para idosos, constante na literatura em língua portuguesa, sob forma de livros, periódicos, anais e publicações eletrônica. Para tanto, procurou-se coletar dados quanto aos seguintes aspectos: a) Impacto do envelhecimento no organismo humano; b) Avaliação dos componentes da aptidão funcional; e, c) Composição de um programa de exercício físico. O processo de envelhecimento evidencia mudanças nos níveis antropométrico, neuromuscular, cardiovascular, pulmonar, neural, além da diminuição da agilidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, mobilidade articular e aumento na rigidez de cartilagem, tendões e ligamentos. Essas mudanças associadas ao baixo nível de atividade física nos idosos levam ao declínio da capacidade funcional. A avaliação do nível de dependência funcional torna-se importante ao idoso, pois proporcionará uma prescrição de exercícios físicos mais direcionada as suas reais necessidades, aumentando a efetividade do programa e reduzindo os riscos. Os princípios gerais para a prescrição de exercícios físicos para idosos fundamentam-se na modalidade(s) apropriada, intensidade, duração, frequência e progressão da atividade física, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, minimizar as alterações fisiológicas, melhorar a capacidade motora e proporcionar benefícios sociais, psicológicos e físicos. Portanto, na prescrição de exercícios físicos para idosos é necessário o treinamento da capacidade cardiorespiratória, da força, do equilíbrio, do tempo de reação e movimento e da agilidade.

**Palavras-chave:** prescrição de exercícios, saúde, idosos.

### *Abstract*

The present study has as objective investigates the prescription of exercises for elderly, constant in the literature in portuguese language, under form of books, newspapers, annals and publications electronics. For so much, it tried to collect data with relationship to the following aspects: a) Impact of the aging in the human organism; b) evaluation of the components of the functional aptitude; and, c) composition of a program of physical exercise. The aging process evidences changes in the levels antropométrics, neuromuscular, cardiovascular, lung, neural, besides the decrease of the agility, coordination, balance, flexibility, mobility to articulate and increase in the cartilage rigidity, tendons and ligaments. Those changes associated to the low level of physical activity in the elderly take to the decline of the functional capacity. The evaluation of the

level of functional dependence becomes important to the elderly, because it will provide a prescription of physical exercises more addressed your needs, increasing the effectiveness of the program and reducing the risks. The general beginnings for the prescription of physical exercises for elderly are based in the modalities appropriate, intensity, duration, frequency and progression of the physical activity, with the objective of improving the life quality, to minimize the physiologic alterations, to improve the motive capacity and to provide benefits social, psychological and physical. Therefore, in the prescription of physical exercises for older people is necessary the training of the capacity aerobics, of the force, of the balance, of the time of reaction and movement and of the agility.

**Key words:** prescription of exercises, health, elderly.