

2018-05-07 12:00:56

<http://justnews.pt/noticias/treino-de-fora-na-terceira-idade-pode-trazer-inumeros-beneficios>



## Treino de força na terceira idade «pode trazer inúmeros benefícios»

Muitas alterações fisiológicas da 3.<sup>a</sup> Idade devem-se mais à falta de prática de exercício físico do que ao avançar dos anos, afirma Rodrigo Ruivo, diretor do Centro de Formação da Clínica das Conchas.

"O exercício físico e o treino de força, em particular, são aliados imprescindíveis", assegura o fisiologista do exercício e doutorado em Motricidade Humana, na especialidade de Comportamento Motor, pela Faculdade de Motricidade Humana.

Em declarações à Just News, o responsável afirma que o "Treino de Força na 3.<sup>a</sup> Idade" será um dos temas que serão debatidos no 7º Congresso Ibérico de Atividade Física e Desporto (7º CIAFD). O evento, organizado pelo Centro de Formação da Clínica das Conchas e pelo Instituto Politécnico de Beja (IPB), decorre no final deste mês, nas instalações do IPB.

Segundo o docente da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, "as alterações negativas apresentadas em estudos nesta faixa etária devem-se muito mais ao desuso e falta de exercício físico", daí que "vários estudos já reportaram que o treino de força pode trazer inúmeros benefícios".

E apontou alguns exemplos: "Aumento na área de secção transversa do músculo e melhoria dos níveis de força; prevenção e diminuição das quedas; melhoria da composição corporal, da sensibilidade à insulina e da densidade mineral óssea."



Rodrigo Ruivo, durante as [Jornadas de Medicina do Exercício](#), realizadas em fevereiro e precisamente dedicadas ao "Treino de Força para a Saúde"

Em suma, como acrescentou, “a perda de massa muscular e de funcionalidade não é uma inevitabilidade do processo de envelhecimento”.

Rodrigo Ruivo faz também questão de sublinhar que, “naturalmente, o treino nesta faixa etária, como noutras, obriga a conhecimento específico e a respeito pelos princípios do treino, tais como o da progressividade e da individualidade, que inclui conhecimento do historial clínico.”

### **Mitos da prescrição e prevenção de lesões**

Outra temática a ser debatida nas jornadas é a da prevenção das lesões. Rodrigo Ruivo salientou a importância de se fazer uma avaliação da condição física. “Deve realizar-se inicialmente uma cuidada avaliação da condição física, que inclua a avaliação de saúde, com anamnese clínica, avaliação postural e funcional, entre outras, para que se possa prescrever um plano de treino individualizado”, frisou.

Desta forma, é possível assim respeitar “os princípios de treino (progressividade, individualidade, etc.), os rácios de força funcionais ideais e privilegiar a boa execução técnica dos vários exercícios”.

Para que estes pressupostos sejam tidos em conta na prática diária, Rodrigo Ruivo disse que se vai debater no evento os “mitos da prescrição do exercício físico”, nomeadamente o treino mais indicado para a perda de massa gorda, os exercícios mais eficazes para treino dos músculos abominais, fazer treino cardiovascular antes ou depois do treino de força, entre outros.

O diretor do Centro de Formação da Clínica das Conchas sublinha que há uma mensagem-chave:

“Deve-se procurar informar cada vez mais as pessoas que lidam diretamente com a avaliação e prescrição do exercício, começando logo ao nível das licenciaturas de Ciências do Desporto e depois, na continuidade, nas formações pós-graduadas.”

As [jornadas](#), que se realizam dia 26 de maio, destinam-se a profissionais ligados às áreas do Exercício Físico e Saúde, tais como fisiologistas do exercício, fisioterapeutas e médicos.