

# IDRD

INSTITUTO DEMÓSTENES RODRIGUES DANTAS

1ª EDIÇÃO SET/OUT

O QUE FAZEMOS

NOSSOS PARCEIROS

NOSSOS PRODUTOS

*VOCÊ PODE IR MUITO ALÉM...*

# EDITORIAL

**O Instituto Demóstenes Rodrigues Dantas faz parte do Grupo MD, que foi fundado no Brasil em 2016. O Grupo MD é formado por empresas que reúnem executivos dos mais variados setores de atuação em busca de fortalecer a livre iniciativa do desenvolvimento econômico e social, assim como a defesa dos princípios éticos de governança corporativa.**

**O Instituto Demóstenes Rodrigues Dantas tem como missão:**

**Desenvolver projetos na área do esporte educacional**

**Organizar eventos na área do esporte de participação**

**Implantar projetos sociais na área do esporte**

**Proporcionar intercâmbios de atletas e equipes nos segmentos esportivos**

**Realizar palestras, seminários e feiras nos diversos segmentos esportivos**

**Demóstenes Rodrigues Dantas  
Presidente IDR**

[www.mdprojetossociais.org](http://www.mdprojetossociais.org)

INSTITUTO



# Sociedade Esportiva MD Cotia



O **MD COTIA** foi criado através de parceria do **Grupo MD Projetos Sociais** com a **Liga Desportiva Cotiana** e a **Liga de Soccer Society de Praia Grande** dentro de um planejamento social como instrumento de trabalho, para propiciar que as ações e atividades sejam implementadas com foco na **VISÃO DE FUTURO** e no desenvolvimento institucional, sendo realizadas por profissionais com conhecimento do assunto do Terceiro Setor e dedicação plena para buscar as melhores ideias e as práticas mais modernas, sem perder de vista as dimensões da ética e da moral, sempre ouvindo o maior patrimônio do **MD COTIA**, sua apaixonada e empolgante **TORCIDA!!!!**”

[www.fut7.net/semdc](http://www.fut7.net/semdc)

# *Academia dos Esportes*



A **Academia dos Esportes** visa proporcionar o desporto educacional, nas mais diversas modalidades desportivas, como o MMA, o Vôlei, o Basquete, o Atletismo e dentre outras modalidades.

[www.mdprojetossociais.org](http://www.mdprojetossociais.org)

# *Instituto Brasileiro de Mixed Martial Arts*



São Paulo – São Paulo

[www.institutomma.wixsite.com/brasil](http://www.institutomma.wixsite.com/brasil)

# *Liga Desportiva Cotiana*



Cotia– São Paulo

[www.ligadesportivacotia.wixsite.com/cotiasp](http://www.ligadesportivacotia.wixsite.com/cotiasp)

# *Liga de Soccer Society de Praia Grande*



Praia Grande— São Paulo

[www.ligasoccersociety.wixsite.com/praiagrande](http://www.ligasoccersociety.wixsite.com/praiagrande)

# *Instituto Portugal de Desportos*

INSTITUTO PORTUGAL



Rio de Janeiro – São Paulo

[www.institutoportugal.wixsite.com/riodejaneirobrasil](http://www.institutoportugal.wixsite.com/riodejaneirobrasil)

# Instituto Rogerinho 9

SUPERANDO OS LIMITES ATRAVÉS DO FUTEBOL



**RS**  
ROGERINHO

Mogi das Cruzes – São Paulo

# *Liga Cearense de Voleibol*



Jaguaribe – Ceará

# ***Pode o idoso praticar musculação?***

A resposta é simples: sim!

Nunca seria a tônica há cerca de vinte anos, nos grandes centros urbanos, tecnicamente mais ambientados com informações. O cenário digno de um filme de terror enquadraria aqueles seres fragilizados da terceira idade, com dores e limitações de movimentos, no ambiente hostil das academias de ginástica, sem profissionais preparados para orientá-los, munidos da crença de que musculação seria desnecessária ou mesmo muito perigosa para esta faixa etária. É compreensível pois, de 2004 a 2011, ou seja, há pouco mais de 10 anos, em centros urbanos periféricos, vivenciei a mesma e inglória experiência de encaminhar os idosos para as academias. Em cidades maiores, a partir de 2012, a minha incapacidade de influenciá-los para a prática da musculação continuaria. Com minha imensa frustração, na tentativa de gerar melhor qualidade de vida para este público, presenciei o declínio de diversos seres humanos que infelizmente não puderam gozar dos benefícios daquela atividade. Enfim, felizmente este paradigma foi quebrado. Na legislação brasileira, o indivíduo é considerado “idoso” se tiver 60 anos de idade ou mais. Dito isso, sabe-se que o envelhecimento altera as funções do organismo, a níveis anatômicos e funcionais, causando metabolismo lento e suscetibilidade a doenças, em função das alterações celulares em geral. Ele não pode ser parado ou retardado, mas é possível minimizar seus impactos, com a utilização de hábitos saudáveis, como realizar atividades físicas.

No aparelho locomotor, nosso interesse maior nesta abordagem, o ganho de idade leva à redução da eficiência deste sistema, tornando-se menor com a perda de força, massa muscular e flexibilidade. A musculação – o treinamento resistido – é particularmente ótimo para idosos.

# *Pode o idoso praticar musculação?*

Musculação é quase uma obrigatoriedade para a grande maioria dos idosos. Estes estão sujeitos à perda de massa muscular (sarcopenia), porque ele não recebe mais os estímulos musculares como antigamente, capazes de manter a síntese proteica.

Também está sujeito à diminuição da massa óssea (osteoporose) e ao deslocamento da gordura subcutânea dos membros para a região do abdome. No final, este idoso estará mais pesado.

Musculação é uma das alternativas para realização de treinamento de força em idosos, que também poderá ser executado usando-se outros recursos, como uso de halteres, elástico, barras, caneleiras, anilhas e diversos materiais alternativos ou até mesmo o próprio peso corporal. Em verdade, a musculação é o meio mais convencional para concentrar os idosos. Claro que, com a musculação, pode-se empregar mais carga do que com os outros materiais citados. Musculação é o esporte mais seguro: sem impactos (sem sobrecargas articulares), com carga, movimentos e velocidade controladas, com hidratação à mão, podendo ser realizada com fones de ouvido e curtindo boas músicas.

Musculação é um exercício que aumenta: a aptidão muscular geral (força, potência e endurance), face ao estímulo das fibras musculares “adormecidas”, sobretudo pelo ganho da força e potência nos membros inferiores, impactando diretamente a redução das quedas; da taxa de síntese proteica na fibra muscular, reduzindo a velocidade da perda de massa muscular (sarcopenia); da potência aeróbica e, curiosamente, mesmo que o idoso não treine rotineiramente exercícios aeróbicos; do tempo e velocidade de caminhada; capacidade de regeneração dos neurônios (neurogênese); e densidade mineral óssea (através do efeito piezoelétrico sobre o osso), isto é, a resposta biológica de crescimento de massa óssea ao estímulo mecânico da contração muscular.

## ***Pode o idoso praticar musculação?***

Do ponto de vista da Ortopedia e Traumatologia, somente a manutenção do tônus muscular, do equilíbrio e a consequente redução das quedas já seriam suficientes para tornar o paciente menos vulnerável a fraturas em punho (rádio distal), quadril (geralmente trans trocantérica de fêmur) e coluna vertebral. Em especial, a prevenção de fraturas do fêmur proximal já reduziria substancialmente o risco de morbidade e mortalidade nesta população em questão. A musculação é considerada pela ciência como a melhor estratégia para trabalhar a composição corporal nos idosos. Cerca de 12 semanas de musculação já é suficiente para perder 6% de percentual de gordura, além da manutenção – e até o aumento – de massa muscular nesta faixa etária. Treinos aeróbicos, intervalados ou de flexibilidade não conseguem esta façanha. Pilates, para os idosos que não gostam de musculação, seria uma alternativa interessante. Idoso com força e preservação de massa muscular, isto é, independente fisicamente, além de gozar de redução da gordura abdominal – a dita “gordura maligna” – é a síntese da melhor qualidade de vida possível, o resultado final desejável para qualquer indivíduo. O grande sonho de muitos é ter saúde, traduzida em portar musculatura funcional, com força e resistência preservadas. De hoje a 2030, é esperado que haja aumento de aproximadamente 700% dos idosos nas academias de ginástica do Brasil, ou seja, 4 em cada 10 alunos praticantes serão idosos! Portanto, boa musculação!

Atenciosamente,

**Dr. André Luís Sant’Anna**

**Médico Cirurgião Ortopédico**

# MD

# PROJETOS SOCIAIS

## ASSESSORIA E CONSULTORIA

---

- ELABORAÇÃO DE PROJETOS
- CAPTAÇÃO DE RECURSOS
- ASSESSORIA JURÍDICA E CONTÁBIL
- ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS
- IMPLANTAÇÃO DE PROJETOS
- ASSESSORIA PÚBLICA
- CONSULTORIA PRIVADA



Assessoria e Consultoria  
de Projetos Sociais



INSTITUTO



**“Não devemos ter medo das novas ideias!  
Elas podem significar a diferença entre o  
triunfo e o fracasso”**

**Napoleon Hill**