

OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

DIAS, Luiz Felipe Garcia¹

ALVES JUNIOR, Luiz Carlos²

RESUMO

Estudos mostram um expressivo aumento na população idosa no Brasil devido à redução da mortalidade e fecundidade, além do acesso a informações e o desejo de melhorar a qualidade de vida. A prática de exercícios físicos beneficia os idosos nos aspectos físico, social e emocional, facilitando suas tarefas diárias e aumentando a autoestima. O Treinamento Resistido, focado no fortalecimento muscular, melhora as capacidades físicas e a autonomia dos praticantes.

Este estudo teve como objetivo identificar a importância do treinamento resistido na qualidade de vida da população idosa por meio de uma revisão narrativa da literatura no Google Acadêmico. Foram selecionados artigos científicos publicados entre 2015 e 2023 em periódicos nacionais e internacionais, utilizando as palavras-chave "treinamento resistido", "qualidade de vida" e "população idosa". Foram excluídos artigos fora desse período e em outros idiomas.

Os resultados demonstram que um programa de Treinamento Resistido, bem planejado e supervisionado por um profissional de Educação Física, traz melhorias significativas nos aspectos físico, social e psicológico dos idosos, proporcionando-lhes maior liberdade e autonomia nas atividades diárias e reduzindo o risco de quedas e fraturas. Assim, evidencia-se a relevância do Treinamento Resistido na promoção da qualidade de vida dessa crescente população idosa.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento Resistido; Idosos; Qualidade de Vida.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, através de estudos e pesquisas, podemos observar o enorme crescimento da população idosa brasileira, aumentando assim a sua expectativa de vida devido ao acesso as informações que antes não tinham, tecnologias e optando por hábitos mais saudáveis melhorando a qualidade de vida, chegando mais próximo a longevidade. Outros fatores estão presentes no processo de envelhecimento como a queda da mortalidade e

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA - Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP. E-mail – luisfelipegarcia0@gmail.com

² Orientador Professor Titular da FIRA - Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Licenciado e Bacharel em Educação Física pela FIRA, Doutor em Ciências do Movimento Humano pela UNIMEP – Avaré-SP. E-mail – prof.luiz@fira.edu.br

fecundidade, totalizando 33 milhões de idosos no Brasil, representando 15% da população total, podendo estar entre os 6 países com o maior número de idosos do mundo em 2025.

A prática de atividades físicas e exercícios proporcionam melhor qualidade de vida, tanto no aspecto social, emocional e principalmente físico, promovendo autoestima e confiança para realizar as tarefas do cotidiano com mais liberdade e autonomia, socialização entre os indivíduos praticantes, aumentando o ciclo de amizade entre os mesmos e até mesmo prevenindo e/ou combatendo doenças como a depressão entre outras relacionadas ao emocional.

O Treinamento Resistido (TR) ou também podendo ser chamado de Treinamento de Força (TF), são exercícios de resistência corporal, onde é realizado o trabalho de força, podendo ser realizados com pesos trazendo estímulos para os músculos envolvidos, e como benefício podemos citar a melhoria de diversas capacidades físicas como o aumento da força muscular, coordenação motora, diminuição da gordura adiposa, aumento de massa magra, melhor aptidão física e qualidade de vida.

Embasado nesse contexto, levantou-se a seguinte indagação: Quais os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida do público idoso?

Sendo assim, a seguinte pesquisa teve como objetivo identificar na literatura os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida da população idosa.

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico utilizando as seguintes palavras chave: treinamento resistido, qualidade de vida, população idosa. Como critério de inclusão para as buscas dos artigos foram utilizados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2015 a 2023, bem como artigos publicados na Língua Portuguesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas. (RICHARDSON,2007)

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 IDOSOS

Nos países subdesenvolvidos como o Brasil, o crescimento da população idosa é constante e progressivo, devido à queda da fecundidade e mortalidade e ao aumento da expectativa de vida ultrapassando os 60 anos de idade levando o país a grandes modificações na pirâmide etária (FERRETI, 2014 apud SOUZA et al.,2022).

Entende-se por envelhecimento o processo fisiológico onde mudanças celulares acontecem a todo instante no corpo do indivíduo causando quedas das funções do organismo presente desde o ato do nascimento até sua morte, sendo um fator inevitável e irreversível (MONTEIRO; COUTINHO,2020 apud OLIVEIRA et al.,2022).

O envelhecer traz consigo algumas desvantagens para os idosos, como a redução de força, baixa capacidade aeróbia, quedas hormonais e potência muscular (FECHINE; TROMPIERI, 2012 apud CORREA et al.,2020).

Com o avanço da idade, o sistema músculo esquelético passa a ser um dos mais agredidos, afetando diretamente funções básicas e necessárias para o idoso, como o estímulo da capacidade em realizar movimentos, contração muscular e locomoção, interferindo diretamente na sua liberdade e autonomia nas tarefas diárias (NETO,2012 apud SOUZA et al.,2022).

Com a somatória de todos esses fatores citados, conseqüentemente aumenta o número de riscos de quedas, devido à baixa mobilidade, lentidão ao realizar a marcha com passos curtos, fadiga muscular, fraqueza e tremor nos membros inferiores, fraqueza no aperto de mão resultando na diminuição da coordenação fina e dificultando as tarefas manuais.

Normalmente as quedas são mais frequentes aos idosos que já atingiram os 80 anos, em ambos os sexos, porém, sendo mais comum no sexo feminino e principalmente em idosos que se abrigam em casa de repouso e asilos.

Deve-se criar estratégias preventivas para diminuir o risco de quedas, podendo ter início dentro do próprio ambiente em que o idoso vive, evitando tapetes e carpetes podendo tropeçar e cair, instalando corrimões dentro dos banheiros, locais onde existem escadas, evitar deixar o piso molhado, dentre outras.

2.2 QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

De acordo com a Organização Mundial da Saúde¹, qualidade de vida (QV) é um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente, e inclui ainda a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 2016, p. 335).

Qualidade de vida envolve o desenvolvimento social, físico, espiritual e psicológico dos seres humanos. O social, está associado diretamente ao afeto, trabalho, status financeiro e vínculos familiares. O físico é determinado pela fadiga diária, sono, disposição, força, repouso entre outros. O espiritual está embasado na religiosidade, força interna do ser, crenças e por fim, o psicológico, se manifesta por conta do medo, angústia, depressão, ansiedade, podendo

ser um ponto de partida para gerar outras doenças ligadas aos emocional (VINACCIA S; OROSCO LM, 2005 apud CAMBOIM et al.,2017).

Fatores de natureza biológica, psicológica e social também devem ser ressaltados constituindo a qualidade de vida, tais como, saúde mental e biológica, satisfação com a vida, longevidade, produtividade, eficácia cognitiva, socialização e status financeiro (NERI AL, 1993 apud CARVALHO et al.,2016).

Qualidade de vida é definida muitas vezes em ter uma situação financeira confortável, roupas boas, viagens caras, ter um belo emprego, frequentar restaurantes caros, ter um carro luxuoso entre outros, porém, qualidade de vida é muito mais que tudo isso. Qualidade de vida é o indivíduo ter uma boa noite de sono e tranquila, com o mínimo de higiene e dignidade, onde possa se desligar do mundo externo e repousar sem preocupação, ter uma alimentação saudável sem ingerir aquele alimento que mesmo sendo gostoso e prazeroso, poderá causar grandes malefícios a saúde, o ato de se manter em movimento também faz parte da qualidade de vida, deve-se estimular todas as funções que essa máquina chamada “corpo humano” tem a oferecer e por fim, não menos importante, pode-se citar o lazer, realizando atividades que proporcione prazer ao indivíduo, sendo jovem ou idoso.

Autonomia e independência também são fatores primordiais na qualidade de vida e envelhecimento, considerando autônomo o idoso que tem a capacidade de tomar suas próprias decisões no seu dia a dia, seguindo suas regras e vivendo da maneira que lhe dê mais prazer, e a independência e a capacidade de executar todas essas atividades sozinho, sem ajuda de terceiros (RIBEIRO RC, LIMA LCV, 2016 apud CARVALHO et al.,2016).

Com a idade avançada, o corpo do idoso passa por inúmeras transformações fisiológicas havendo uma perda da capacidade de se locomover até mesmo dentro do seu próprio lar, onde dados atualizados mostram que 90% dos casos de quedas entre os idosos tem como consequência graves fraturas, e muitas vezes, dependendo da gravidade da queda, levando o indivíduo a óbito (QUEIROZ, 2009 apud CORREA et al.,2020).

Ressaltando que o envelhecimento é um processo natural e inevitável, quanto mais cedo adquirir o hábito da prática de atividades físicas, maior será sua qualidade de vida na velhice.

Dentro desse contexto, a procura do treinamento resistido pelo público idoso cresce a cada dia, esse método tem contribuído muito na qualidade de vida, no combate e prevenção de doenças e principalmente na autonomia em realizar as tarefas do cotidiano (CARDOSO, 2012 apud FARIA et al.,2020).

2.3 TREINAMENTO RESISTIDO NA TERCEIRA IDADE

O treinamento resistido é uma modalidade de treino que consiste em enfrentar uma resistência ou realizar movimentos concêntricos e excêntricos usando cargas de peso diferenciadas, podendo ser através do peso corporal, máquinas ou outros acessórios do meio esportivo. Um exemplo bem conhecido dessa modalidade é a musculação, que, quando bem aplicada por um profissional de Educação Física capacitado, pode resultar em benefícios extremos para a saúde física, mental e social (SILVA, 2017 apud OLIVEIRA et al.,2022).

Deve-se ter uma atenção maior na diferença entre atividade física e exercício físico, onde a primeira opção refere-se às atividades simples do dia a dia, normalmente caseiras, já a segunda opção, trata-se de exercícios que exigem planejamento e estrutura com o objetivo de melhoria ou aperfeiçoamento de habilidades físicas como força, agilidade, resistência, sendo essencial a que esses exercícios sejam prescritos de maneira correta e coerente, seguindo uma linha de raciocínio convicta, respeitando as individualidades e limitações de cada indivíduo.

No treinamento de força os músculos trabalham contra uma certa resistência, gerando o rompimento das fibras musculares denominado catabolismo, que no tempo de descanso, se regeneram rapidamente e quando realizado constantemente, faz os músculos crescerem cada vez mais fortes aumentando o seu volume onde podemos chamar de anabolismo (MEDEIROS, 2021 apud OLIVEIRA et al.,2022).

O Treinamento Resistido pode e deve ser indicado não somente para o público idoso, mas para adolescentes, obesos e gestantes, desde que seja planejado e elaborado com base nas necessidades de cada perfil, além de proporcionar estímulos a cada grupo muscular por um determinado tempo de tensão, e posteriormente permitindo o aumento progressivo de cargas ou de repetições e séries.

Segundo a diversos estudos, o preconceito de que o treinamento de força e/ou treinamento resistido não seria eficaz para a população idosa devido ao trabalho com força já se extinguiu, pois o treinamento resistido é a melhor atividade para melhoria da qualidade de vida do idoso, sendo vantajosa por proporcionar a mudança de cargas imediatas, respeitando a individualidade e as necessidades particulares de cada indivíduo, não causando impacto nas articulações e provando a cada dia que pode ser a maior responsável por transformar a vida dos idosos pra melhor (SIMÃO, 2004 apud OLIVEIRA et al., 2022).

O treinamento resistido na terceira idade tem sido associado a benefícios específicos para esse grupo. Por exemplo, estudos mostram que a prática regular de treinamento resistido pode ajudar a melhorar a densidade mineral óssea em idosos, reduzindo o risco de osteoporose e fraturas. Além disso, contribui para a melhoria da capacidade funcional, fortalecendo os

músculos e aumentando a resistência, o que os torna mais capazes de realizar tarefas diárias e manter a independência nas atividades básicas da vida diária.

Outro aspecto relevante é a sua influência positiva sobre a composição corporal. Esse tipo de treinamento ajuda a reduzir a gordura corporal e aumentar a massa muscular, beneficiando o metabolismo dos idosos, que tende a desacelerar com o envelhecimento.

Além disso, tem sido associado a melhorias na saúde cardiovascular, ajudando a reduzir a pressão arterial, melhorar a função do sistema circulatório e diminuir os riscos de doenças cardíacas. Esses benefícios contribuem para a longevidade e qualidade de vida dos idosos.

É fundamental destacar que na terceira idade o treinamento resistido deve ser individualizado e adaptado às necessidades e capacidades de cada pessoa. A supervisão de um profissional de Educação Física é essencial para garantir a segurança e eficácia do treinamento, levando em consideração as condições de saúde e possíveis limitações dos idosos.

Esse treinamento oferece benefícios significativos para os idosos, incluindo melhoria da densidade mineral óssea, capacidade funcional, composição corporal e saúde cardiovascular. Com uma abordagem adequada e personalizada, essa modalidade de treinamento pode ajudar os idosos a desfrutarem de uma vida mais saudável, ativa e independente.

Um cronograma de treinamento resistido bem elaborado por um profissional e seguido à risca pelo cliente é capaz de proporcionar benefícios não somente estéticos e físicos, mas também no controle ou combate de doenças crônicas não transmissíveis como Diabetes, Hipertensão, Alzheimer, Parkinson, entre outras (MATSUDO, 2006 apud CORREA et al.,2020).

Além disso, o exercício físico estimula as funções cognitivas do idoso, mantendo o cérebro em estado de alerta, prevenindo a perda de memória, doenças como o Alzheimer e Demência, e melhorando o sistema cardiovascular, diminuindo os riscos de ataques cardíacos. E a sarcopenia que consiste na perda contínua da força e função muscular, caracterizada pela lentidão na marcha e baixa aptidão às atividades físicas (WALSTON, 2001 apud SOUZA et al., 2022).

Portanto, este estudo se torna importante no âmbito científico e social porque procura mostrar que, através do treinamento resistido, pode-se proporcionar aos idosos uma velhice plena, com maior autonomia física, social e emocional, retardando o processo de envelhecimento, desgaste ósseo e perda de massa magra, evitando muitas vezes a ingestão de inúmeros medicamentos para dores que causam dependência e que podem trazer alguns malefícios à saúde, permitindo assim que o mesmo tenha uma velhice tranquila e prazerosa (VIEIRA, 2015 apud FARIA et al.,2020).

3 CONCLUSÃO

Através desse estudo, conclui-se que, o Treinamento Resistido (TR) bem planejado e elaborado mostra-se de suma eficiência promovendo inúmeros benefícios para o público idoso, podendo citar o aumento da massa muscular e óssea, redução da gordura adiposa, redução da ingestão de medicamentos, maior longevidade e qualidade de vida, melhoria no sistema cognitivo e funcional, redução de quedas e conseqüentemente menor risco de fraturas, fortalecimento do sistema respiratório e cardíaco, maior independência e autonomia ao realizar as tarefas diárias promovendo o aumento da autoestima, socialização, além da prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão, diabetes, obesidade, depressão entre outras. Ainda que os objetivos desse estudo tenham sido alcançados, sugere-se que novos testes e questionamentos sejam realizados para que possa trazer melhoria na qualidade de vida dos idosos a cada dia.

REFERÊNCIAS:

CAMBOIM, Francisca et al. **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE PARA A QUALIDADE DE VIDA**. *Rev. Enfermagem UFPE*, Recife, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23405>. Acesso em: 10 maio 2023.

CARVALHO, Paula Danielle Palheta; MAGALHÃES, Celina Maria Colino; PEDROSO, Janari da Silva. **TRATAMENTOS NÃO FARMACOLÓGICOS QUE MELHORAM A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS COM DOENÇA DE ALZHEIMER**: uma revisão sistemática. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 65, n. 4, p. 334-339, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/JfTFw7sN8ZrBQpj58LVffYN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 09 maio 2023.

CORREA, Eduardo et al. **EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS**: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8899>. Acesso em: 12 abr. 2023.

DE OLIVEIRA, João Raphael Carelli et al. **OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA A TERCEIRA IDADE**: uma breve revisão. *Intercontinental Journal On Physical Education*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 3, p. 3, 2022. Disponível em: <http://www.ijpe.periodikos.com.br/article/doi/10.51995/2675-0333.v4i3e2020038>. Acesso em: 12 abr. 2023.

FARIA, Gessica et al. **OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA**

PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS: uma revisão de literatura. **Revista FESGO**, 2020. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rrsfesgo/article/view/183>. Acesso em: 12 abr. 2023.

OMS. DECLARAÇÃO ELABORADA PELO GRUPO DE TRABALHO DA QUALIDADE DE VIDA DA OMS. 2016. Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 9 de maio de 2023.

RICHARDSON, R. J. J. **PESQUISA SOCIAL: MÉTODOS E TÉCNICAS.** 2007. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5308088/mod_resource/content/3/Leitura%20Obrigat%C3%B3ria.pdf. Acesso em: 9 de maio 2023.

SOUZA, Eduardo Marciel; DA SILVA, Geraedson Aristides; ALVES, Ahyas Sydcley Santos. **EFEITOS DA FACILITAÇÃO NEUROMUSCULAR PROPRIOCEPTIVA SOBRE A SARCOPENIA DE IDOSOS:** revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 488111033095, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/33095>. Acesso em: 09 maio 2023.