

MELHORA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO E FUNCIONAL EM PESSOAS SEDENTÁRIAS ATRAVÉS DA MUSCULAÇÃO

PIRES, Bruno Gilberto¹

ALVES JUNIOR, Luiz Carlos²

RESUMO

A procura pelas academias vem aumentando muito nos últimos tempos, desde os jovens até o público da terceira idade, procuram desde a melhora do condicionamento físico quanto para capacidades funcionais. O objetivo deste estudo foi demonstrar através da literatura a importância da melhora do condicionamento físico e funcional para o seu dia-a-dia. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico e nas bases de dados PubMed, SciElo e Repositórios, utilizando as palavras chaves: condicionamento físico, sedentarismo, treinamento físico, capacidades funcionais. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em períodos nacionais de 2014 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa. Foram excluídos os artigos internacionais e que estivessem fora do período escolhido em outros idiomas. Conclui-se que, começar a se cuidar desde a infância controlando alimentação, realizando brincadeiras diárias, obtêm-se um melhor condicionamento físico no decorrer de seu crescimento, assim, quando chegar em sua juventude terá mais disposição para continuar se cuidando.

PALAVRAS-CHAVE: Condicionamento Físico; Sedentarismo; Treinamento Físico; Capacidades Funcionais

1 INTRODUÇÃO

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

² Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Licenciado e Bacharelado em Educação Física pela FIRA, Mestre em Ciências do Movimento Humano pela UNIMEP – Avaré-SP. E-mail – luizcarlosedufisica@gmail.com

Atualmente, a importância de ter um condicionamento físico em dia, vem se mostrando cada vez mais importante para desenvolver suas atividades diárias, sem precisar que ninguém faça algo por você. Nos dias de hoje, por conta da era da tecnologia, vem se aumentando cada vez mais doenças como sedentarismo, obesidade, entre outras, em pessoas que ficam em frente ao computador e celular durante maior parte do seu dia e não praticam nenhum tipo de atividade física.

A área da musculação vem crescendo cada vez mais, desde os mais jovens até a terceira idade, ela só não ajuda na parte física do indivíduo mas também na parte de prevenção de doenças, em reabilitação pós cirurgia, lesões que podem ser tratadas através de exercícios específicos, melhora o sistema cardiorrespiratório, a imunidade. São vários os fatores que a musculação pode ser essencial.

Por não praticar nenhum tipo de exercício físico, muitos jovens chegam na academia acima do peso; durante o treino já começam a relatar cansaço, dores muscular, falta de ar, mesmo com poucos exercícios respeitando o seu limite, alguns não conseguem concluir o treinamento. Já o público da terceira idade, já começam a surgir lesões nas articulações, coluna, como tendinite, hérnia de disco, entre outras. Com o treinamento específico começam a ver resultado quando se tem constância, e isso motivou eles a continuarem se exercitando.

Embasado neste contexto, levantou-se a seguinte indagação: Qual a importância da melhora do condicionamento físico e funcional para o seu dia-a-dia?

Um indivíduo que nunca realizou exercícios físicos, não pratica nenhum esporte, é considerado sedentário. A maior barreira que ele enfrenta em começar a se exercitar é a sua própria força de vontade, geralmente só começam a se exercitar após algum problema de saúde, exames cotidianos alterados e com isso médicos indicam iniciar uma vida mais ativa com exercícios físicos. Com o treinamento, há grande melhora na imunidade contra doenças, dores nas articulações, melhora de postura, sistema respiratório e cardiovascular mais apto. Com o uso da tecnologia, estão por dentro dos benefícios que a prática de atividades físicas ajudam em seu dia-a-dia, melhorando sua autoestima através do visual (físico) e também suas capacidades (força, resistência, agilidade, flexibilidade).

O presente estudo tem como principal objetivo analisar a melhora das capacidades físicas

e funcionais em uma pessoa considerada sedentária através da musculação, tanto de jovens que não praticam nenhum tipo de atividades físicas, quanto do público da terceira idade dependente de terceiros para realização das tarefas diárias.

O número de pessoas que vem procurando a academia para ter melhora de sua saúde vem aumentando cada vez mais, tanto por indicação médica ou por influência de algum colega. Geralmente vão para academia sem objetivo algum, somente porque decidem que tem que se exercitar para melhorar a saúde ou querer um físico melhor. Com um profissional de Educação Física capacitado em treinamentos individuais, obtém-se resultados ainda mais rápido através da periodização (ficha de treinamento de 3 meses á 1 ano, dependendo do que for contratado), com os resultados visíveis, faz com que tenham mais disciplina e foco individual para obter mais resultados, levando a ter uma vida mais saudável com alimentação e ativa com musculação, isso faz com que motivem outras pessoas ao redor através de conversas, fotos, redes sociais. Com isso, após alguns meses de treinamento melhora o condicionamento físico, aparência, saúde, auto estima, entre outras e assim deixando de ser sedentário. Já o público da terceira idade que precisava de terceiros para realizar atividades diárias, com o treinamento específico, há grande melhora no seu condicionamento físico, conseguindo assim, voltar a ter sua independência no dia-a-dia.

Surgiu uma nova metodologia de treinamento baseada na funcionalidade, que, primordialmente, inclui a seleção de atividades, exercícios e movimentos considerados funcionais^{1,2}. Esta proposta deve ser compreendida sob a ótica do princípio da funcionalidade, o qual preconiza a realização de movimentos integrados e multiplanares. Esses movimentos implicam aceleração, estabilização e desaceleração, com o objetivo de aprimorar a habilidade de movimento, força da região do tronco (CORE) e eficiência neuromuscular. Esta proposta é justificada pela ampla possibilidade de aplicação e “transferência” dos efeitos deste tipo de treinamento para as “atividades da vida diária” (AVD) e “atividades naturais” (DA SILVA-GRIGOLETTO, BRITO, HEREDIA, 2014)

Diversos estudos já demonstraram muitos benefícios da atividade física regular, mas um

importante fator é planejar um programa para o indivíduo que forneça a quantidade adequada de atividade física para atingir um benefício máximo com um risco mínimo. Deve-se dar ênfase aos fatores que resultem em uma modificação permanente do estilo de vida e estimulem a atividade física para o resto da vida. (DESLANDES, 2019)

A capacidade funcional é um constructo multidimensional, definida como a habilidade de realizar as atividades da vida diária de forma independente 12. Estudos demonstraram que a capacidade funcional pode ser influenciada por fatores demográficos e socioeconômicos, além de condições de saúde e aspectos psicoemocionais 12-17. No entanto, poucos estudos no Brasil incluem a investigação de mediadores inflamatórios como um dos possíveis determinantes da capacidade funcional dos idosos. (MOREIRA, et al, 2020)

Será realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico e nas bases de dados PubMed, SciElo e Repositórios, utilizando as palavras chaves: condicionamento físico, sedentarismo, treinamento físico, capacidades funcionais. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais de 2014 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa. Foram excluídos os artigos internacionais e que estivessem fora do período escolhido em outros idiomas.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 SEDENTARISMO NA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento está ligado a fenômenos biológicos, fisiológicos, sociais e psicológicos que agem em todos os seres vivos. Com o avanço da idade, ocorre uma natural diminuição na capacidade funcional que, por sua vez, é influenciada por fatores como estilo de vida, espaço psicoemocional, genéticos entre outros. Por conseguinte, a definição de envelhecimento saudável leva em conta o envolvimento ativo com a vida, bom funcionamento mental e físico, baixo risco de doenças e de incapacidades funcionais relacionadas às doenças e a própria

senescência (YABUUTI, 2019)

Um das possibilidades de diminuição do comportamento sedentário e aumento do nível de atividade física são a potencialização da realização de atividades ativas no contexto do lazer. A vivência crítica e criativa de indivíduos em atividades do contexto do lazer pode influenciar em sua qualidade de vida, bem-estar e saúde. (DE BRITO, et al. 2019)

Para ter independência funcional é necessário ter força muscular e equilíbrio, todavia, com o envelhecer, é natural que essas capacidades e valências sofram deterioração, mas sabe-se que o sedentarismo contribui para que esse processo seja mais acelerado². O comportamento sedentário está diretamente ligado às atividades realizadas nas posições deitada ou sentada, sabidamente esse tipo de comportamento tem associação com a obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes, elevando o nível de dependência e mortalidade. (DE ANDRADE, 2022).

Baseado nas informações acima, uma vida ativa com exercícios físicos reduz em uma grande porcentagem a taxa de mortalidade, previne doenças e melhora o condicionamento físico.

2.2 SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência é marcada por expressivas alterações de ordem social, fisiológica e comportamental, o que torna importante o estudo do comportamento sedentário nessa fase da vida. Ainda, é sabido que a elevada exposição ao comportamento sedentário provoca efeitos deletérios à saúde do adolescente (independentemente do nível de atividade física), como alterações nos hábitos alimentares, obesidade, diabetes e síndrome metabólica^{2,3}. (Silva Filho et al., 2020)

O comportamento sedentário constitui hábito de vida presente em todo o mundo, encontrando-se em percentuais crescentes na última década, em especial, entre adolescentes. A infância e a adolescência são períodos de importância no desenvolvimento de estilos de vida saudáveis, tendo em vista que os comportamentos adquiridos nessas fases tendem a se perpetuar por longo período da vida, com fatores biológicos, familiares e culturais envolvidos.

(GUEDES, et al. 2019)

Níveis regulares e adequados de atividade física levam a melhora da aptidão muscular e cardiorrespiratória, favorecendo também a saúde óssea e funcional, reduzindo o risco de hipertensão arterial sistêmica, doença cardíaca coronariana, acidente vascular cerebral, diabetes, alguns tipos de câncer e a depressão. Além disso, reduz o risco de quedas, fraturas de coluna e quadril e são fundamentais para o equilíbrio energético e controle do peso corporal. (CARLOS, 2021)

Conforme foi dito nas citações acima, um controle sobre sua rotina desde a infância, tem interferência para a continuidade de sua vida. Ter uma vida mais ativa em atividades físicas (atividades domésticas, brincadeiras, caminhadas, etc.) diminui a chance de se tornar uma pessoa sedentária, sendo assim, no futuro terá uma vida mais saudável e com mais longevidade.

2.3 BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO (MUSCULAÇÃO)

O processo de envelhecimento do ser humano tem sido foco de atenção crescente por parte de cientistas em todo o mundo, visto o aumento do número de pessoas que chegam à terceira idade. O envelhecimento conduz a perda progressiva da eficiência dos órgãos e tecidos do organismo humano, em diferentes graus de declínio, fazendo com que o idoso perca sua independência. A prática de exercícios físicos pode ajudar a retardar as mudanças físicas e psíquicas que o envelhecimento traz, além de também de dar o idoso uma melhor autonomia funcional. (MEDEIROS, SOUZA, OLIVEIRA, 2019)

Diferente de como muitas pessoas imaginam, a musculação não serve apenas para jovens com intuito de gerar músculos. Os idosos podem sim fazer musculação e com isso ganhar músculos, flexibilidade, equilíbrio, uma boa condição física e especialmente mental. Tanto que, a musculação é avaliada como uma das melhores atividades físicas para pessoas da terceira idade, visto que implica em um trabalho individualizado, orientada por professores especializados, além de que demanda com facilidade o controle de carga, de forma a não causar impacto sobre as articulações. (BERNALDINO, SILVA, 2021)

O corpo pode ser considerado como um elemento constituinte de nossa identidade, e é por meio dele que exprimimos sensações, sentimentos e normas pré-estabelecidas em sociedade. Sendo assim, o mesmo está relacionado com a cultura e vem sofrendo alterações de acordo com a mesma, assim como os padrões de beleza impostos a ele. (SANTOS et al, 2020)

Há vários benefícios vindo da musculação, através do treinamento você melhora a saúde e com isso melhora também sua aparência (físico). Há vários métodos de treinamento que podem ser benéficos, aí depende se seu aluno tem alguma patologia, assim, montando um treino específico. Também tem o caminho de anabolizantes, que jovens procuram o caminho mais rápido e fazem uso indevido sem prescrição médica.

3 CONCLUSÃO

Conclui-se que, começar a se cuidar desde a infância controlando alimentação, realizando brincadeiras diárias em vez de ficar com aparelhos eletrônicos, obtêm-se um melhor condicionamento físico no decorrer de seu crescimento, assim, quando chegar em sua juventude terá mais disposição para continuar se cuidando. Já para ter um melhor preparo físico na terceira idade, depende de como foi sua vida até lá, se for uma pessoa sedentária, que não realiza nenhuma atividade, só de realizar algum tipo de exercício físico já obtém resultado, assim melhorando suas capacidades funcionais e realizando suas tarefas diárias independente.

REFERÊNCIAS

DA SILVA GRIGOLETTO, M., E., BRITO, C., J., Treinamento funcional: para que e para quem? **Revista Brasileira de Cineantropometria Desempenho Humano** 2014, v. 16, n. 6, p. 714-719, Aracaju, 2014.

DESLANDES, A., P., DE BARROS, Do sedentarismo ao treinamento físico militar diário: enfoque cardiorrespiratório, 2019, 25. **Trabalho de Conclusão de Curso – Escola de Saúde do Exército**, Rio de Janeiro, 2019.

MOREIRA, L., B., et al. **Fatores associados à capacidade funcional de idosos adscritos à Estratégia de Saúde da Família** 2020, v. 25, n. 6, p. 2041-2050, Minas Gerais, 2020.

YABUUTI, P., L., K., et al. O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde, **Revista Eletrônica Acervo Saúde** 2019, v. 11, n. 6, p. e 316-e 316, Mogi das Cruzes, 2019.

DE BRITO, B., T., G., et al. Lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento, **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 2019, v. 27, n. 2, p. 97-109, Uberlândia, 2019.

DE ANDRADE, K., S., P., Comparação da força de preensão palmar e equilíbrio entre idosos sedentários e praticantes de musculação, 2022, **Pontifícia Universidade Católica de Goiás**, Goiânia, 2022.

SILVA FILHO, R., C., S., et al. Comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática, **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde** 2020, v. 25, n. 25, p. 1-13, São Paulo, 2020.

GUEDES, N., G., Validação clínica dos fatores associados ao Estilo de vida sedentário em adolescente, **Revista Rene** 2019, v. 20, p. e40395. Fortaleza, 2019.

CARLOS, F., M., Adolescentes socialmente menos favorecidos estão mais sujeitos ao sedentarismo? Uma revisão sistemática. **Research, Society, and Development** 2021, v. 10, n. 14, p. e305101422048-e305101422048, São João Del Rei, 2021.

MEDEIROS, R., S., SOUZA, F., D., OLIVEIRA, G., A., Efeitos e benefícios da musculação para o idoso, **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento ISSN** 2019, v. 2448, n. 3, p. 0959, São Paulo, 2019.

BERNALDINO, E., S., SILVA, F., D., Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade, **Saber Científico** 2021, v. 10, n. 1, p. 1-9, Porto Velho, 2021.

SANTOS, C., A., F., et al. Corpo belo vs corpo saudável: musculação e implicações para saúde, **Brazilian Journal of Development** 2020, v. 6, n. 5, p. 29533-29539, Para 2020.