

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA HOMENS IDOSOS

GOMES, David da Silva¹
ALVES JUNIOR, Luiz Carlos²

RESUMO

No contexto do envelhecimento populacional, a manutenção da saúde e qualidade de vida dos homens idosos é uma preocupação crescente, especialmente devido à sarcopenia. O treinamento funcional, reconhecido por aumentar a força muscular, surge como uma estratégia importante, mas seus efeitos específicos na população idosa requerem mais investigação. O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos da prática do treinamento funcional em homens idosos. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura nas bases de dados Google Acadêmico e SciElo utilizando as palavras-chave: idosos, treinamento funcional, qualidade de vida. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais que respeitassem o período de publicação de 2019 a 2024, bem como artigos publicados na língua portuguesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas. A pesquisa comprovou a eficácia do treinamento no aumento da força muscular em idosos, confirmando as hipóteses e alcançando o objetivo. O estudo recomenda a incorporação do treinamento funcional em programas de saúde para idosos, embora destaque a necessidade de mais dados a longo prazo e amostras diversificadas. Estudos futuros são sugeridos para confirmar e expandir os resultados.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento funcional; força muscular; homens idosos.

1 INTRODUÇÃO

No contexto do envelhecimento populacional, a manutenção da saúde e da qualidade de vida da população de homens idosos torna-se uma preocupação crescente para a sociedade e os sistemas de saúde. Entre os desafios enfrentados, um deles é o sedentarismo, uma condição caracterizada pela aposentadoria, possibilitando a perda de massa muscular, que contribui significativamente para a redução da funcionalidade física, independência e qualidade de vida

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

dos idosos.

Diante desse cenário, estratégias de intervenção que visam retardar ou reverter a inatividade física dos homens idosos são de extrema importância para promover um envelhecimento saudável e ativo. Nesse contexto, o treinamento funcional emerge como uma modalidade de exercício resistido amplamente reconhecida por seu potencial em promover o aumento da força muscular em indivíduos de diferentes faixas etárias. No entanto, a compreensão dos efeitos específicos do treinamento funcional na população de idosos ainda requer uma investigação mais aprofundada.

Portanto, este estudo se propõe a contextualizar e investigar os efeitos do Treinamento Funcional na população de Homens idosos, visando contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da saúde e qualidade de vida nessa fase da vida. Os resultados obtidos podem fornecer subsídios importantes para profissionais da saúde, educadores físicos e gestores de políticas públicas no planejamento e implementação de programas de exercícios físicos voltados para idosos, com o objetivo de prevenir o sedentarismo e seus impactos negativos na funcionalidade física e bem-estar desses homens.

Com base neste contexto, levantou-se a seguinte inquietação: Qual é o impacto da prática regular do treinamento funcional em homens idosos, e como esses efeitos podem influenciar a qualidade de vida e a independência funcional nessa fase da vida?

A prática regular do treinamento funcional resultará em um aumento significativo da força muscular na população de homens idosos, o que contribuirá para a melhoria da funcionalidade física, a prevenção de quedas e lesões, e conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida e independência funcional nessa faixa etária.

Analisar os efeitos da prática do treinamento funcional da população de homens idosos.

Revisar a literatura científica sobre os benefícios do treinamento funcional e na saúde geral da população de homens idosos.

Identificar possíveis barreiras e desafios enfrentados pelos idosos na adesão e continuidade ao programa de treinamento.

Propor recomendações práticas para a implementação de programas de Treinamentos voltados para a população de homens idosos, visando maximizar os benefícios obtidos.

A crescente proporção de homens idosos na população mundial destaca a importância de compreender e abordar os desafios relacionados ao envelhecimento, incluindo a perda de massa muscular e sua associação com a diminuição da funcionalidade física. Nesse contexto, o treinamento funcional surge como uma potencial intervenção para retardar ou reverter esses

efeitos negativos, oferecendo benefícios significativos para a força muscular e a qualidade de vida dos idosos. No entanto, a compreensão dos impactos específicos do treinamento funcional na população de homens idosos ainda requer investigações mais aprofundadas. Portanto, este estudo justifica-se pela necessidade de explorar os benefícios do treinamento funcional na população de homens idosos, visando fornecer evidências científicas que embasam intervenções e programas de treinamentos físicos direcionados a esse grupo etário, promovendo assim um envelhecimento saudável e ativo.

A importância de estudar esse tema visa mostrar os benefícios, cuidados ao realizar um treinamento de força com os idosos, pois o processo de envelhecimento apresenta algumas mudanças biológicas, como um declínio progressivo dos aspectos fisiológicos do ser humano, perda de força, perda de massa muscular, reduzindo a qualidade de vida dos idosos, ou seja, dificultando nas tarefas diárias, mudanças psicológicas e maior índice de depressão (INACIO, 2011 apud SOUSA; CORTEZ, 2023, p.3).

Algumas medidas podem ser adotadas para promover um envelhecimento ativo e positivo. Isso inclui a importância da atividade física regular, uma alimentação equilibrada, a manutenção das relações sociais, o estímulo mental, a gestão do estresse e o acesso a cuidados médicos preventivos. Compreender essas estratégias e implementá-las pode fazer a diferença na qualidade de vida à medida que a idade avança, permitindo-nos desfrutar de uma vida plena e saudável durante toda a vida. (INÁCIO,2011 apud SOUSA; CORTEZ, 2023, p.3).

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed e SciElo utilizando as palavras-chave: idosos, terceira idade, envelhecimento, treinamento funcional, treinamento de força, treinamento resistido, treinamento contra resistido, equilíbrio. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2019 a 2024, bem como artigos publicados na língua portuguesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 ENVELHECIMENTO E PERDA DE FORÇA MUSCULAR

O envelhecimento está associado a um declínio progressivo da massa, força e qualidade

muscular, uma condição descrita como sarcopenia do envelhecimento. Curiosamente, essas mudanças relacionadas à idade são observadas entre adultos saudáveis e fisicamente ativos, com uma taxa de perda muscular de 1-2% ao ano após os 50 anos (ZHONG, CHEN e THOMPSON, 2007 apud; SANTANA, 2023 p. 12).

As atividades básicas da vida diária são comprometidas pelo envelhecimento porque ocorre um conjunto de modificações no organismo humano, conseqüentemente, a pessoa perde gradualmente a sua reserva funcional (JACOB, 2000 apud GARCIA, 2020, p.4).

O ser humano em sua fase da terceira idade, passará por alterações fisiológicas, onde as atividades cotidianas e as capacidades funcionais serão afetadas progressivamente. No sistema nervoso central as principais alterações ocorridas são a redução do fluxo sanguíneo, massa cerebral, redução da mielina e dos lipídios, modificações dos neurotransmissores, receptores e também ocorre o aumento da densidade entre as conexões nervosas que prejudicam e reduzem a sensibilidade no sistema nervoso periférico (RODRIGUES et al., 2022).

Segundo o mesmo autor, a deterioração da matéria branca e cinzenta nos lobos frontais, parietais e temporais são conseqüências do envelhecimento cerebral, que prejudicam as funções motoras primárias causando transtornos cognitivos, como perda de memória e coordenação.

O envelhecimento dos sistemas nervoso central e periférico promove a perda gradativa nos componentes motores e é a principal causa da perda cognitiva nos idosos, impossibilitando de planejar e realizar atividades diárias, contribuindo para o envelhecimento biológico, social e psicológico.

O envelhecimento é o conjunto de mudanças da capacidade adaptativa de células, órgãos e sistemas, de forma que os mecanismos de equilíbrio orgânico (homeostase) se tornem mais vulneráveis, caracterizando a senescência, estado em que a reserva funcional está diminuída (VAISBERG, 2010 apud MENDONÇA, 2018, p. 4).

Deste modo, percebe-se que o envelhecimento inativo pode acarretar uma série de fatores biológicos e físicos indesejáveis. A vida ativa de um homem idoso faz com que essa série de fatores seja desacelerada através da atividade física.

2.2 FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A PERDA MUSCULAR EM HOMENS IDOSOS

Segundo Santos (2009 apud CORSO; SANTANA; PROSPERO, 2024, p. 5,) o envelhecimento é uma parte natural da vida e envolve uma série de mudanças físicas, cognitivas e emocionais ao longo do tempo, ele pode ocorrer através de dois processos:

senescência ou senilidade.

A senescência é um termo que se refere ao processo gradual e natural de envelhecimento biológico em organismos, que envolve uma série de mudanças físicas, celulares e biológicas ao longo do tempo, como por exemplo: rugas na pele, cabelos grisalhos, perda de densidade óssea, perda de massa muscular e declínio cognitivo. Já a senilidade é o termo utilizado para indicar aos processos patológicos do envelhecimento, são características que podem acompanhá-lo, entretanto não fazem parte do processo natural. Como exemplo a hipertensão arterial, diabetes e cegueira, que são condições que acometem o indivíduo através de mecanismos fisiopatológicos (DEY, 2017 apud; SANTANA; PROSPERO, 2024, p. 6.).

O idoso sarcopênico sofre também por um estado de inflamação sistêmica crônica, o qual é desencadeado pela imunossenescência, aliado ao acúmulo de células senescentes e aumento da adiposidade visceral. Isso faz com que citocinas pró-inflamatórias, como IL-1, IL-6 e TNF- α , sejam liberadas e atuem promovendo indução da degradação celular por meio da disfunção mitocondrial muscular. A IL-6, em particular, induz resistência à insulina, prejudicando a ativação da via Akt/mTOR e impedindo a síntese de proteína muscular (COLLELUORI; VILLAREAL, 2021; ROGERI et al., 2021).

Neste contexto percebe-se que é preciso uma intervenção para que quadros com essas modificações não venham aumentar na população entre homens idosos. Melhorando assim a qualidade de vida e dando a eles um aumento na expectativa de vida e independência nas atividades do cotidiano.

2.3 BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

O treinamento resistido, muitas vezes referido como treinamento de força ou musculação, é uma forma de exercício que envolve o uso de resistência externa, como pesos, máquinas de musculação, bandas elásticas ou o próprio peso corporal, com o objetivo de desenvolver a força, resistência muscular e a hipertrofia dos músculos. Os exercícios podem ser adaptados para atender às necessidades e objetivos individuais, desde a reabilitação de lesões até a melhoria do desempenho atlético (ACSM, 2009 apud; SANTANA; PROSPERO, 2024 p. 8.).

A atividade física regular melhora a força, a massa muscular e a flexibilidade articular, refletindo de maneira positiva no dia a dia do idoso, e pode ser observado nas diferentes necessidades que a vida idosa requer, como a prevenção de quedas, que podem levar a graves

consequências, e por se tratar de atividades que fortalecerão os idosos, o equilíbrio também é bastante beneficiado (Santos, 2022 apud; NASCIMENTO; SANTOS, 2023 p. 244).

A musculação ou treino de força é uma prática importante para a terceira idade, pois ela favorece a melhora da força, potência, resistência muscular, coordenação motora, etc. O treinamento de força na academia pode ter um impacto sobre a saúde mental e emocional dessas pessoas, pois são momentos de socialização e descontração (SANTOS, 2022 apud; NASCIMENTO; SANTOS, 2023 p. 244).

Logo, o treinamento funcional é considerado um método capaz de proporcionar a obtenção de uma saúde geral, pautada no condicionamento físico, tornando evidente a individualidade biológica e a especificidade do treinamento, isto é, o treinamento funcional visa tornar mais segura a prática com base nas particularidades de cada pessoa, respeitando-se seus limites (OLIVEIRA, 2019 apud; BARBOSA, 2023 p. 11).

Desta forma, entende-se que o treinamento funcional ajuda não somente na saúde mental de homens idosos, mas também na saúde corporal. Visando que esse método de treinamento pode ajudar não somente no sistema muscular, mas também na funcionalidade corporal.

2.4 FATORES QUE INFLUENCIAM A ADESÃO AO TREINAMENTO FUNCIONAL POR HOMENS IDOSOS

Gurgel (2020 apud SANTOS; LIMA; PERREIRA; CABRAL, 2023, p. 5, “afirma que a musculação é uma atividade muito indicada para indivíduos da terceira idade, sendo muito eficaz para prevenir e tratar doenças advindas do envelhecimento, como melhoria da autoestima, disposição física e mental, bem como redução do estresse e ansiedade”).

Vieira (2019 apud SANTOS; LIMA; PERREIRA; CABRAL, 2023, p. 5, “demonstra que o processo de envelhecimento se caracteriza por alterações biológicas, psicológicas e sociais, assim causando uma baixa autoestima no idoso e, a musculação surge como uma forma de tornar o idoso mais independente para realizar as atividades do cotidiano, melhorando a saúde, qualidade de vida e autoestima”).

O treinamento funcional pode gerar importantes alterações em componentes da composição corporal, de maneira análoga ao que ocorre com outras modalidades de exercício físico, constituindo-se como um esforço físico que segue os princípios biológicos e metodológicos próprios do treinamento esportivo, resultando assim em estímulos positivos relacionados com a síntese de proteínas e a liberação hormonal, bem como as condições favoráveis ao aumento de massa muscular e a redução de gordura corporal (RESENDE-NETO,

2016 apud; BARBOSA, 2023 p. 12).

O treinamento funcional contribui na produção do aumento das variáveis da aptidão física e conseqüentemente maior capacidade funcional em realizar suas atividades diárias, com o aumento da força muscular, resistência, equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade, etc., diminuindo assim os riscos de acidentes no cotidiano do idoso (SOUZA e SOUZA, 2013 apud; BARBOSA, 2023 p. 13).

Portanto, a questão da independência diária, qualidade de vida, flexibilidade, mobilidades das articulações e alguns outros fatos como falado acima, tendem a atrair este público para o treinamento funcional. Melhorando significativamente a vida social e autoestima de homens idosos.

3 CONCLUSÃO

Conclui-se com esse estudo que o treinamento funcional apresentou grandes melhorias é benéfico a vida diária de homens idosos, visando o aumento da estimativa de vida, aumento da força muscular, flexibilidade para atividades do cotidiano, aumento de massa magra e convívio social.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados com intervenções em idosos e que sejam aplicados testes e questionários que avaliem a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALVES JUNIOR,.; DATO. **TREINAMENTO FUNCIONAL E SEU IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA.** 8 f. (graduação) - a FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré. Avaré, SP

BARBOSA, V. S. **Benefícios da Educação física e do treinamento funcional para idosos: uma revisão sistemática.** 2023. 17 f. Trabalho de conclusão de curso (graduação) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física. Natal, RN, 2023.

CORREIA, E.; DE SOUZA, T.R. **Benefícios do treinamento resistido para idosos.** 2023. 11 f. - Centro Universitário Internacional Uninter. Curitiba, 2023.

CORTEZ, E. N.; SOUSA, K. J. **Idosos no treinamento de força e qualidade de vida: relato**

de experiência. 2023. 9 f. – revista ibero-americana de humanidades, ciências e educação. São Paulo, 2023.

DE MATTOS, M. G., ROSSETO JÚNIOR, A. J., RABINOVICH, S. B. Metodologia da pesquisa em educação física: construindo sua monografia, artigos e projetos. Phorte Editora, 2017.

DO NASCIMENTO, F. W. A.; DOS SANTOS, A. A. Os benefícios da musculação para idosos relacionados às adaptações fisiológicas. 2023. 12 f. (tese) - Editora Científica Digital. 2023.

RABELLO, L. G.; VINHAS, W. **Benefícios do exercício físico regular para idosos.** 2020. 9 f. (tese) -Brazilian journal of developmont. Curitiba, 2020.

DOS SANTOS, F. M. M. **Força muscular, equilíbrio e flexibilidade em idosos ativos.** 2023. 16 f. (tese) - Revista Ibero-Americana da Gerontologia. Porto, 2023.

SANTANA JUNIOR, A. L. G.; PROSPERO, V. G. M. **BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.** 2024. 23 f. (tese) - Centro Universitário Filadélfia – UniFil. Londrina, 2024.

SILVA, B. M. N. **GERENCIAMENTO DA SARCOPENIA: INTEGRANDO EXERCÍCIOS E NUTRIÇÃO PARA PROMOVER A SAÚDE MUSCULAR EM IDOSOS.** 2024. 11 f. (tese) - Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences.