

A UTILIZAÇÃO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO IDOSA.

BATISTA, Diogo Afonso dos reis¹

ALVES JUNIOR, Luiz Carlos²

RESUMO

A expectativa de vida tem aumentado nos últimos anos e os idosos estão tendo uma longevidade cada vez maior. Devido a este aumento essa população precisa de um maior cuidado para que tenham uma melhor qualidade de vida. O treinamento resistido aplicado de forma correta pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, pois melhora suas capacidades física e funcional como força, equilíbrio, flexibilidade entre outros, assim tendo impacto nas tarefas do seu dia a dia. O objetivo deste estudo foi descrever os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico, utilizando as palavras chave: idosos, terceira idade, musculação, treinamento resistido, velhice. Como critérios de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2000 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos artigos que estivessem fora do período escolhido. O treinamento resistido tem uma eficácia grande nos idosos, pois nessa idade eles estão tendo uma perda grande de massa muscular e de algumas capacidades físicas, com esse treinamento eles conseguem aumentar sua força, assim melhorando e facilitando suas tarefas do dia a dia.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos; terceira idade; musculação; Treinamento resistido; velhice.

1 INTRODUÇÃO

A expectativa de vida tem aumentado muito nos últimos anos e os idosos estão tendo uma longevidade cada vez maior. Devido a este aumento essa população precisa de um maior cuidado para que tenham uma qualidade de vida cada vez maior e sejam mais independentes.

O treinamento resistido possui vários benefícios, e aplicado de forma correta em idosos podemos dizer que há uma melhora significativa da coordenação motora, força, resistência e potência, e visando essa melhora o idoso pode se tornar mais independente para realizar as tarefas do dia a dia, assim dependendo cada vez menos de seus familiares e deixando eles cada vez mais confiantes e independentes.

Lembrando que não podemos realizar qualquer tipo de exercício com essa população, pois a maioria já é bastante debilitada, logo os exercícios mais indicados no começo são em máquinas, pois dão maior segurança e estabilidade, claro que com a melhora das capacidades físicas no decorrer da periodização podemos começar a colocar alguns exercícios livres assim

aumentando cada vez mais a dificuldade, devemos observar como eles vão corresponder ao treinamento para aumentarmos cada vez mais a intensidade e melhorar cada vez mais a sua capacidade funcional.

Embasado neste contexto, levantou-se a seguinte indagação: qual a relevância do treinamento resistido no aumento da força e na melhora da capacidade funcional do idoso.

O treinamento resistido em idosos tem como principal característica o aumento da força, junto a isso o idoso ganha também resistência, potência e coordenação motora, tendo uma grande melhora na sua capacidade funcional e qualidade de vida.

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi descrever os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos.

O treinamento resistido aplicado de forma correta pode melhorar e muito a qualidade de vida de idosos, pois esse treinamento melhora suas capacidades físicas e funcionais como força, equilíbrio, flexibilidade entre outros, assim tendo impacto nas suas tarefas do dia a dia.

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico, utilizando as palavras chave: idosos, terceira idade, musculação, treinamento resistido, velhice. Como critérios de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2000 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos artigos internacionais e que estivessem fora do período escolhido (RICHARDSON, 2007).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 ENVELHECIMENTO

“A Organização Mundial de Saúde define como idoso aquelas pessoas com 60 anos ou mais para os países em desenvolvimento e 65 anos ou mais para os países desenvolvidos. A política nacional do idoso do Brasil define como idosa a pessoa com 60 anos ou mais” (COORDENADORIA DO IDOSO, 2006, p. 1).

O envelhecimento não é apenas a chegada da idade mais avançada da vida ou da perda das capacidades funcionais ou cognitivas, deve se considerar outros fatores também como, caráter biológico familiar e sociocultural, o envelhecimento está relacionado também a mudanças corporais e emocionais que podem comprometer a qualidade de vida dos idosos levando eles a ter uma incapacidade funcional e ao desenvolvimento de doenças físicas e mentais como depressão e ansiedade (WALLACK; WISEMAN; PLOUGHMAN, 2016).

O envelhecimento é um processo progressivo no qual ocorrem mudanças morfológicas e funcionais, sejam por fatores internos ou externos que se acumulam no organismo ao longo do tempo.

Envelhecer é o processo contínuo e natural da vida, que acontece no decorrer da vida, diminuindo cada vez mais a funcionalidade do corpo e das capacidades físicas como força, flexibilidade, agilidade, potência e equilíbrio (LUCIARA et al., 2012).

O envelhecimento da população está ocorrendo gradualmente no mundo todo e esse número está crescendo cada vez mais em países em desenvolvimento, assim como no Brasil, podemos observar que a expectativa de vida está cada vez maior e devido a esse aumento os idosos estão precisando cada vez mais de cuidados para obter uma melhor qualidade de vida e conseguir executar suas tarefas do dia a dia sem depender de ninguém e um desses cuidados seria a prática de exercícios físicos.

Junto com o envelhecimento vem uma perda de massa muscular tanto em homens quanto em mulheres e com isso eles acabam perdendo partes de suas capacidades físicas e uma dessas capacidades é a força (HAKKINEN et al., 2000).

“A perda da massa muscular e, como consequência, da força, é a principal responsável pela alteração na qualidade e na capacidade funcional do ser humano em processo de envelhecimento. Por isso tem chamado a atenção e despertado o interesse de pesquisadores a procurar os motivos e mecanismos envolvidos e assim podendo criar estratégias para reduzir esses efeitos nocivos à saúde e manter ou melhorar a qualidade de vida desse grupo etário” (MATSUDO, 2003, p. 350-6).

Com o treinamento resistido aplicado de forma correta é possível retardar esse processo da perda de força e das demais capacidades físicas assim fazendo com que o idoso consiga ter mais disposição no seu dia a dia e consiga ter uma qualidade de vida melhor.

2.2 TREINAMENTO RESISTIDO

O treinamento resistido é definido como uma atividade que desenvolve e mantém a força, a resistência e a massa muscular e tem sido praticado por uma grande variedade de pessoas, porque está associado a mudanças favoráveis na função cardiovascular, metabolismo, fatores de risco e bem estar. Além disso, estes exercícios estimulam a hipertrofia, aumento da força da coordenação e flexibilidade em geral uma melhora nas capacidades funcionais, trazendo assim uma melhor qualidade de vida.

Esse tipo de treinamento em idosos aumenta a potencia deles, reduz a dificuldade de realizar tarefas do dia a dia, aumenta também o gasto de energia, melhora a composição

corporal e faz com que eles tenham uma participação espontânea nas atividades físicas promovidas por gincanas ou recreações (HUNTER; MCCARTHY; BAMMAN, 2004).

No treinamento resistido há algumas variáveis tais como, intensidade, volume de treinamento e descanso, a intensidade de um exercício é vista como um percentual de uma repetição máxima (FLECK; KRAEMER, 2017), o volume é visto como a quantidade total de repetições do treino, e o descanso pode ser entre as séries e sessões de treinamento permitindo a recuperação muscular.

O treinamento resistido pode ser visto como exercícios físicos regulares, controlados que envolvem um recrutamento de vários grupos musculares e requer sustentar ou mover uma resistência contra determinado movimento (FARINATTI, 2008).

Treinamento resistido é um tipo de treinamento que utiliza resistência sobre as cargas, fazendo com que as pessoas aumentem suas capacidades físicas e em idosos esse benefício é ainda mais significativo, pois eles estão perdendo massa muscular e conseqüentemente força e um dos benefícios desse treinamento é o ganho de massa muscular e aumento da força.

O treinamento resistido reduz a perda de massa muscular em idosos e ainda contribui para que ocorra um aumento na área de secção transversa do músculo (WILMORE; COSTILL, 2010).

A redução da flexibilidade em determinados movimentos tais como extensão do joelho; flexão de quadril e extensão de membros superiores está relacionada com o declínio das atividades básicas diárias, neste sentido, a prática regular de exercícios físicos, voltados para o desenvolvimento da força muscular, como é o caso do treinamento resistido para idosos, tem sido recomendada como meio de amenizar ou reverter os efeitos negativos relacionados ao envelhecimento ou fatores a ele associados (FARINATTI, 2008).

A prática do treinamento resistido e outras atividades físicas também é fundamental para a prevenção de algumas patologias que vem junto ao envelhecimento e sua prática regular pode promover um melhor desempenho nas atividades do dia a dia, assim fazendo com que os idosos tenham uma maior autonomia e uma melhor qualidade de vida (SILVA et al., 2006). O treinamento resistido incluído na vida dos idosos possui inúmeras vantagens, entre elas a redução do percentual de gordura corporal, faz também com que o idoso tenha uma maior fixação do cálcio nos ossos, auxiliando na prevenção da osteoporose, melhora a função pulmonar e controla a pressão arterial, além disso, auxilia na autoestima do idoso, que irá se sentir mais seguro para realizar suas atividades (SIMÃO, 2004).

Podemos ver que esse tipo de treinamento possui inúmeros benefícios, é claro que tem que ser aplicado corretamente, pois sabemos que a maioria dos idosos são bastante debilitados, então temos que ir progredindo gradativamente.

2.3 TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS

Alguns estudos têm mostrado que idosos que praticam atividades físicas principalmente treinamento resistido tem uma manutenção adequada da função física e funcional, assim tendo uma prevenção das alterações musculares que ocorrem na velhice (ALLENDORF et al., 2016).

Além de prevenir esse declínio da musculatura o treinamento resistido proporciona mais benefícios como o aumento das capacidades funcionais, aumento do equilíbrio, propriocepção e estabilidade postural fazendo com que reduza o risco de quedas, influenciando também na prevenção ou retardamento de algumas patologias.

Outro ponto importante desse treinamento é o aumento da sensibilidade à insulina pois quanto mais massa muscular o indivíduo tem melhor será sua resposta e como consequência reduz a glicemia plasmática (STELLA et al., 2002).

“Idosos praticantes de exercícios resistidos podem se beneficiar amplamente de um envelhecimento saudável, podendo reverter e até mesmo adiar o processo da sarcopenia (perda progressiva da massa muscular associada a perda da força muscular e redução do desempenho físico. Sendo assim, o declínio da força muscular relacionado ao envelhecimento pode ser retardado em suas consequências significativas sobre a capacidade funcional para realização de atividades da vida diária desse indivíduo. Estes idosos se beneficiam por preservar ou aumentar a massa muscular, estando mais propensos à manutenção da saúde, melhor qualidade de vida e longevidade” (JESUS, 2021, p. 7).

Os exercícios resistidos feitos regularmente podem combater fraquezas e suas consequências debilitantes, feitos regularmente de duas a três vezes por semana esses tipo de treinamento desenvolve a força e o aumento da massa muscular, aumentando ou preservando também a densidade óssea e a vitalidade dos idosos (ANDRADE, 2022).

Além do aumento da força à também um aumento da coordenação motora, flexibilidade e resistência, todas as capacidades funcionais são beneficiadas.

Com isso os idosos podem ficar mais à vontade para realizar suas atividades ou tarefas diárias, pois, com o treinamento resistido todas as suas capacidades físicas são aumentadas fazendo com que eles se sintam mais seguros para realizar suas tarefas do dia a dia.

Fazer a prática dos exercícios resistidos pode diminuir a idade biológica de uma pessoa de 10 á 20 anos e o aumento e o uso da força em alto nível é o principal fator responsável por

essa redução, porque impacta positivamente no sistema imunológico, reduz o estresse e aumenta a saúde mental (STELLA et al., 2002).

O treinamento resistido também auxilia na prevenção da sarcopenia, que é a perda progressiva de massa muscular, auxilia também na osteoporose, diabetes e hipertensão (Ferreira; Junior e Nunes, 2015).

Decorrente a esse aumento de suas capacidades físicas e também na melhora de algumas doenças crônicas, os idosos conseqüentemente conseguem ter uma melhor qualidade de vida, pois ficam mais seguros para realizarem as tarefas que gostam começam a depender cada vez menos de seus familiares e por aumentar essa segurança, eles começam a sair mais, criar novos ciclos de amizades, proporcionando assim uma saúde mental cada vez melhor também.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A expectativa de vida está aumentando cada vez mais e junto a isso vêm diversas doenças crônicas que estão atrapalhando ou encurtando a vida da população idosa, fazendo com que eles se sintam acuados e dependentes dos familiares e remédios, cabe a nós profissionais da saúde ajudar e incentivar essa população idosa a praticar exercícios físicos para melhorar suas capacidades funcionais junto a isso fazer com que eles conheçam novas pessoas aumentando seu ciclo de amizades assim auxiliando na sua saúde mental também e conseqüentemente fazendo com que ele tenha uma melhor qualidade de vida tanto física quanto mental.

REFERÊNCIAS

ALLENDORF, D B; SCHOPF, P P; GONÇALVES, B C; CLOSS, V E; GOTTLIEB, M G V. Idosos praticantes de treinamento resistido apresentam melhor mobilidade do que idosos fisicamente ativos não praticantes. **R. bras. Ci. e Mov** 2016;24 (1): 134- 144

COORDENADORIA DO IDOSO. Acessado em http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/participacao_parceria/coordenadorias/idosos/artigo/0011 . Acesso em 05 de outubro de 2006.

DE ANDRADE, Ducicléia Pereira; DE MELLO, Rafael Luciano. Benefícios da atividade física à saúde e qualidade de vida do idoso. **Caderno Intersaberes**, v. 11, n. 31, p. 31-41, 2022.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas**. Volume 1. Barueri, SP: Manole, 2008

FERREIRA, J.; JÚNIOR, M. P.; NUNES, P. R. S. Musculação na terceira idade: em busca da autonomia nas atividades diárias. 2015. Artigo — Faculdade de Vinhedo, São Paulo, 2015.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 4. ed. Brasil: Dieimi Deitos, 2017. 347 p

JESUS, Danielle Moreira de. A prática de exercícios resistidos para o aperfeiçoamento da saúde e qualidade de vida em idosos/na velhice. 2021.

HAKKINEN, K.; ALEN, M.; KALLINEN, M.; et al. Neuromuscular adaptation during prolonged strength training, detraining and re-strength-training in middle-aged and elderly people. **Eur J Appl Physiol**, v. 83, n. 1, 2000, p. 51-62.

https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/62365/1/2008_art_coassump%C3%A7%C3%A3o.pdf

HUNTER, G. R.; MCCARTHY, J. P.; BAMMAN, M. M. Effects of resistance training on older adults . **Sports Med.**, [S.l.], v. 34, n. 5, p. 329-48, 2004.

LUCIARIA, IRA et al. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 17-25, 2012.

<https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/237/182>

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R.; NETO, T.L.B.; ARAUJO, T.L. Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.9, n.6, p.365-76, 2003.

https://www.researchgate.net/profile/Oswaldo-Moreira-2/publication/277626228_Treinamento_de_forca_para_terceira_idade/links/556ed95e08aecd7773f82c6/Treinamento-de-forca-para-terceira-idade.pdf

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3. Ed. São Paulo: Atlas, 2007.

SILVA, T. A. de A. et al. Sarcopenia associada ao envelhecimento: aspectos etiológicos e opções terapêuticas. **Rev. Bras. de Reumatol.**, São Paulo, v. 46, n. 6, p. 391-397, nov./dez. 2006. Disponível em: . Acesso em: 01 de jul. 2016.

SIMÃO, R.; **Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais**. 3ª ed. São Paulo: Phorte, 2004.

STELLA, F. et al. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. **Motriz**, Rio Claro, v. 8, n. 3, p. 91-98, 2002.

WALLACK, E. M.; WISEMAN, H. D.; PLOUGHMAN, M. Healthy aging from the perspectives of 683 older people with multiple sclerosis. **Mult. Scler. Int.**, [S.l.], 2016.

WILMORE, J. H.; COSTILL, W.L.K.. **Fisiologia do esporte e do exercício**. Tradução Fernando Gomes, Revisão Científica: Antonio Carlos Gomes. Barueri, SP: Manole, 2010.