

A IMPORTANCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO IDOSA

MORAES OLIVEIRA, Luís Felipe¹

ALVES JUNIOR, Luiz Carlos²

RESUMO

Com a utilização do treinamento de força, vários benefícios são atingidos se aplicados da maneira correta, na correção de pessoas de meia-idade e idosos, podendo ter uma melhora significativa na coordenação motora, força e resistência. O objetivo do presente estudo foi identificar através da literatura os efeitos do treinamento de força na qualidade de vida dos idosos. Será realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico e nas bases de dados PubMed e SciELO, com as palavras chaves qualidade de vida, terceira idade, treinamento de força. Para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados entre 2011 a 2022, com artigos publicados na língua portuguesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas. Para finalização deste estudo, conclui-se que treinamento de força é utilizado para dar qualidade de vida ao idoso, melhorando tanto a sua parte física, quanto a parte psicológica.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida. Terceira idade. Treinamento de força.

1 INTRODUÇÃO

Com preocupação da qualidade de vida na velhice, gera-se uma forma de expandir, as próprias capacidades de corpo, do ponto de vista físico, e mental com isso, a um aumento da saúde e uma probabilidade reduzida de desenvolver doenças nos idosos.

Podemos ver que houve um grande aumento da população idosa (Terceira idade) no Brasil e com esse aumento exponencial consequentemente devemos dar uma atenção maior para essa população, para que esse mesmo envelheça com a maior qualidade de vida, para que não precise da ajuda de terceiros.

O treinamento de força para idosos é um meio de reduzir ou até mesmo retardar a perda da capacidade funcional que é um aliado de restabelecimento dos componentes fundamentais da estrutura corporal e da força física.

Com o treinamento de força, vários benefícios são atingidos se aplicados da maneira correta, na correção de pessoas de meia-idade e idosos, podendo ter uma melhora significativa na coordenação motora, força e resistência. Em resposta a essa melhora, os idosos podem se tornar mais independentes na execução de tarefas diárias.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré - 18700-902 -Avaré-SP. E-mail - @luiz.oliveira.lsm@gmail.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

Com base nesta situação, ocorreu o seguinte problema: qual é a relação entre treinamento de força na qualidade de vida do idoso?

A principal característica do treinamento de força em idosos é aumentar a força, como próprio nome já diz e ao mesmo tempo os idosos também ganham resistência. Coordenação de força e o movimento e conseqüentemente irá melhorar muito sua qualidade de vida.

O objetivo do presente estudo foi através da literatura identificar os efeitos do treinamento de força na qualidade de vida do idoso.

Notou-se, através dos exercícios a melhora na qualidade de vida. Desta forma, se fez necessário um estudo mais aprofundado sobre fatores Acreditando que com o exercício físico (treinamento de força) ocupa um papel importante para a vida do idoso no que tange suas experiências motoras, interações sociais, devendo um estilo de vida ativo e saudável, estando este fato ligado às propostas permanente em saúde, este estudose justifica por acreditar que o com esses fatores motivacionais para os idosos, possa nosnortear para uma prática com maior adesão e participação.

Este estudo se torna importante, pois conseguimos ver como o treinamento de força melhora da qualidade de vida na terceira idade, gerando a independência do idoso na sua vida cotidiana, com isso a diminuição dos mesmos em hospitais e lares.

Segundo Carvalho e Soares (2014), outra questão fundamental, que se deve ter em conta na orientação no treino de força, diz respeito à necessidade de haver um equilíbrio entre os músculos flexores e os músculos extensores, de forma a não resultar em desequilíbrios significativos.

Basicamente os cuidados que o profissional precisa tomar ao indicar o treinamento de força para os idosos são referentes à escolha e ordem dos exercícios

(aquecimento e desaquecimento), carga usada e número de séries (o mais comum é de 80% de 1RM - repetição máxima para 8 repetições) (SIMÃO, 2012).

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico e nas bases de dados PubMed e SciELO, utilizando as palavras-chave: qualidade de vida, treinamento de força, terceira idade. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais que respeitassem o período de publicação de 2011 a 2022, 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 E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Verifica-se que, com o aumento da idade há um aumento da fragilidade física e mental. Deste modo, destaca-se a importância de políticas públicas que oriente e conscientize a população da importância do cuidado da saúde mental, principalmente direcionadas para profissionais de saúde, cuidadores e familiares de idosos, sobretudo em países em processo de envelhecimento (NERY et al., 2018).

Em se tratando de doenças, a depressão e ansiedade estão em crescimento na população idosos, onde esses sintomas são relacionados à baixa qualidade de vida, ausência de autonomia, condições econômicas, entre outros fatores. A saúde pública concomitante a maioria das equipes multiprofissionais muitas vezes não estão preparados para lidar com os problemas psicológicos da terceira idade, dessa forma, não possui uma base para orientar familiares e cuidadores (PEREIRA et al., 2017)

Com falta de autonomia gera-se, um declínio considerado na autoestima com isso consequentemente surge os primeiros indícios de depressão, com esse fator a vontade de viver já começa a se extinguir.

O aumento da idade também está diretamente relacionado com o desenvolvimento de doenças físicas e funcionais, as quais podem ser gatilhos para comportamentos suicida em idosos (SANTOS et al., 2017).

Diversos fatores podem influenciar na saúde mental e na qualidade de vida do idoso, tais como: baixa escolaridade, dependência financeira, pouco apoio no círculo familiar ou até mesmo morar sozinho. São fatores que devem preocupar os gestores de saúde pública, tendo em vista que a atenção básica é precária quando se trata do auxílio ao idoso. (SILVA et al., 2018).

Muitas vezes o abandono dos familiares contribui para que haja um considerável aumento na taxa de depressão dos idosos, pois a solidão é um fator crucial para o grande surgimento ou até mesmo agravamento dessa doença

2.1.1 QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO

Quando os idosos percebem o envelhecimento como um processo do ciclo da vida que não remete somente a perdas, mas também a ganhos, reconhecem que, mesmo com as alterações que os tornam mais lentos e menos ágeis, ou as perdas normais da idade,

conseguem se fortalecer em relação aos aspectos sociais e culturais de forma a viver melhor e ter uma continuidade de sua vida mais satisfatória (NERI, 2017).

Segundo Bezerra, Almeida e Therrien (2011), o número de pessoas com idade acima de 60 anos dobrou nos últimos 50 anos, ou seja, cada vez mais os pesquisadores estão interessados em investigar uma melhor forma de contribuir para um envelhecimento saudável, consequentemente com uma melhor qualidade de vida para os idosos.

Os idosos precisam entender que mesmo com a idade avançada, ainda sim podem ter uma vida alegre e abundante, com uma boa qualidade de vida.

Segundo Papalia e Feldman (2013), o processo de envelhecimento dos indivíduos tem sido uma das preocupações da sociedade e áreas de investigação, pelo fato deste ser visto como uma fase com estereótipos de incapacidade e os idosos serem mais vulneráveis. Contudo, é possível perceber o crescente desejo dessa população de continuarem o seu desenvolvimento mais ativo e saudável.

Ter uma vida mais longa permite ao indivíduo buscar mecanismos de adaptação e plasticidade, para que tenham maior conforto, melhor qualidade de vida e outros investimentos próprios inerentes ao ser humano, como apoio social, alimentação saudável, atividades físicas e o aproveitamento de uma velhice com menores perdas possíveis (NERI, 2017).

Com o incentivo certo podemos mostrar aos idosos como podem ter uma qualidade de vida, boa independente da idade basta ter os cuidados corretos.

2.2 TREINAMENTO DE FORÇA

Musculação é um treinamento resistido caracterizado pela utilização de pesos e máquinas. Com esse treinamento, a pessoa obtém resultados como a hipertrofia muscular, aumento da força máxima e resistência de força (CHAGAS; LIMA, 2015).

O treino resistido é definido como uma atividade que desenvolve e mantém a força, a resistência e massa muscular (FERNANDES et al., 2016).

O treinamento de força auxilia muito no desenvolvimento, não só muscular como também no fortalecimento das articulações com isso consequentemente evitando futuras lesões.

No entanto., alguns entusiastas do treinamento de força (Tixeira e Guedes Jr.2010) afirmaram que esse tipo de treinamento, isoladamente. Ou em conjunto com outra modalidade, pode contribuir para a melhora de todas as capacidades biomotoras e, portanto,

poderia ser enfatizado nos problemas de TF.

Diversas formas de exercício são eficientes em aumentar a força muscular, no entanto, o treinamento de força se mostra a intervenção mais eficaz em qualquer tipo de público (TEIXEIRA E GUEDES JR., 2010)

O treinamento de força tem sido muito utilizado, pois proporciona diversos benefícios para a saúde, como na prevenção de doenças, no aumento de massa óssea e na reabilitação de lesões.

2.2.1 TREINAMENTO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE

Segundo Estorck et al (2012) apud Rocha (2013), a musculação em idosos pode ser considerada uma forma de amenizar a diminuição da força e da massa muscular ocorridas em função do avanço da idade das pessoas e isso contribui para uma melhor qualidade de vida. Os autores corroboram ainda que, alguns estudos comprovaram que o treinamento resistido em idosos promove benefícios tais como o ganho de força muscular e da capacidade funcional fazendo com que os idosos se tornem independentes e mais saudáveis

O treinamento resistido para idosos é uma importante ferramenta para melhorar a aptidão física e qualidade de vida do grupo. A força e potência muscular são importantes para a autonomia do idoso, em poucas semanas de prática do treinamento com força é possível observar aumento no nível desses fatores. Ademais, a flexibilidade e resistência aeróbica também são beneficiadas com o treinamento resistido (DIAS; GURJÃO; MARUCCI, 2016)

Treinamento de força promove aumento da potência e da força muscular, melhorada composição, aumento da capacidade funcional, diminui o risco de mortalidade e diversas doenças crônicas, melhorando também a realização das tarefas diárias dos idosos. O treino de força tem sido apontado como fator atuante para evitar quedas nas situações de equilíbrio do corpo, pelo aumento da massa magra e força muscular. Segura-se que esse tipo de treinamento por no mínimo 2 vezes por semana, com carga aproximada de 70% de carga máxima e com ênfase maior aos membros inferiores, produz melhores

significativas no equilíbrio corporal de idosos (Albino et al, 2012).

De acordo com a pesquisa de Lopez et al. (2017) o efeito positivo do treinamento de força em idosos com fragilidade envolve a melhora de uma série de variáveis como a massa muscular, força muscular, potência muscular e a capacidade funcional, desde que sejam respeitadas e estudadas as variáveis do treinamento (individualidade biológica, especificidade, continuidade e reversibilidade)

Como podemos ver Aumento de força é o melhor aliado para a prevenção de quedas e lesões em idosos, devido à sua melhora no fortalecimento muscular e na prevenção de lesões, fazendo com que o idoso tenha melhor autonomia no seu cotidiano.

3 CONCLUSÃO

Para finalização deste estudo, conclui-se que treinamento de força para melhora da qualidade de vida ao idoso, melhorando tanto a sua parte física, quanto a parte psicológica. Com o envelhecimento, o indivíduo tende a perder a vontade de se exercitar, isso prejudica a sua autoestima e também pode acarretar problemas de saúde. Para aliviar esses sintomas, com a prática do treinamento de força, que serve como distração e traz melhor qualidade de vida ao idoso.

A musculação vai auxiliar no retardamento dos efeitos degenerativos do corpo e também os riscos de fraturas em possíveis quedas, além do desenvolvimento de doenças crônicas e degenerativas. O idoso conseguirá realizar atividades que exijam utilização de força, pois, o treinamento lhe proporciona um aumento de força muscular. Também melhora a capacidade funcional, como no simples gesto de sentar e levantar, que parece ser fácil, mas para uma pessoa idosa é um grande esforço. Caberá ao profissional de educação física estabelecer os exercícios a serem trabalhados, de acordo com as necessidades do idoso, através da avaliação física. O profissional de educação física tem um papel muito importante quando trabalha com idosos, pois ele torna fácil alguns gestos e ações do idoso que antes da atividade física é praticamente impossível de ser realizada.

REFERÊNCIAS

BORGES, Matheus Marcucci. **Efeitos preventivos do treinamento resistido nas alterações metabólicas, hemodinâmicas e autonômicas em um modelo experimental de síndrome metabólica**, RUNA-Repositório Universitário de Ânima, São Paulo, p. 13-50, 2021. Disponível em: <<https://bit.ly/3FVmFWk>>

CAPRONI, Luana Marconde Emergentes *et al.* Desenvolvimento do diabetes pós-covid: causas e efeitos. **RECIMA 21-Revista Científica Multidisciplinar**, v. 2, n. 10, p. 1-9, out./nov. 2021. Disponível em: <<https://bit.ly/3dQllZg>>

CARLETTO, Solange et al. Efeito do exercício resistido em idosos: revisão da literatura. *Saúde Batatais*, v. 2, n. 1, p. 91-104, 2014.

DE OLIVEIRA, Jullie Cristina; VINHAS, Wagner; RABELLO, Luis Gustavo. Benefícios do exercício físico regular para idosos. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 3, p.

15496-15504, 2020.

FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO JÚNIOR, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. 2015. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/928/2013>.

FERNANDES, Bruno Oliveira et al. Os benefícios dos exercícios resistidos para idosos: uma revisão de literatura. 2013.

GUIMARÃES, Marcela Augusta Rodrigues; CRUZ, Michele Ferro de Amorim; MAYNARD, Dayanne da Costa. A restrição de carboidrato no auxílio ao tratamento do diabetes mellitus 2. **Revista brasileira de pesquisa em ciências da saúde, RBPcS**, v. 7, n. 13, p. 41-50, 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3Im3970>>

JUNIOR, Reginaldo José Carlini et al. Benefícios da prática de exercícios resistidos na prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 2, p. 85-91, 2021.

LIMA, Ricardo Vinicius Nascimento et al. Efeitos do treinamento de força na capacidade funcional e saúde de idosos: **uma revisão integrativa. Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, p. e81101220131-e81101220131, 2021.

MENDONÇA, CRISTIANA DE SOUZA; MOURA, STEPHANNEY KMSF; LOPES, DIEGO TRINDADE. Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica. **Revista campo do saber**, v. 4, n. 1, 2018.

OLIVEIRA, Wanderley Gomes de; PONTES, Victor Hugo Monteiro; TRINDADE, Waldeey da Silva. **Os efeitos e os benefícios dos exercícios físicos sobre o diabetes mellitus do tipo 2**, CONAIS-congresso nacional de inovações em saúde, 2021. Disponível em: <<https://bit.ly/3GhhuzT>>

PEREIRA, Cicero Cleber Brito et al. Treinamento de força para idosos: uma revisão integrativa. **Médicos**, v. 2, n. 2, p. 6-17, 2020

REGES, Cauanã Wendy Paulino et al. **A SAÚDE MENTAL DO IDOSO EM UM PAÍS EM PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

ROSA, T. E. C.; BENÍCIO, M. H. D.; LATORRE, M. R. D. O.; RAMOS, L. R. Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. *Revista de Saúde Pública* [online]. 2003, v. 37, n. 1 [Acessado 28 julho 2021], pp. 40-48. Disponível em: Epub 16 Dez 2002. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102003000100008> ROCHA, Regis. Musculação para a terceira idade. 2013.

SIMÃO, Roberto; BAIA, Sérgio; TROTТА, Marcos. Treinamento de força para idosos. **Cooperativa do fitness**, 2011.
<https://www.cdof.com.br/Treinamento%20de%20Forca%20Para%20Idosos.pdf>

ZILLI, Matheus; BAPTISTA, Tiago Costa. **Efeitos da velocidade de execução de movimentos sobre a hipertrofia muscular:** uma revisão de literatura, RUNArepositório universitário de ânima, p. 2-13, 2021. Disponível em:
<<https://bit.ly/3KEmSAx>>