

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

RINALDI VALERIANO, Rafael¹

ALVES JUNIOR, Luiz Carlos²

RESUMO

A população idosa vem crescendo e com o tempo vão aparecendo problemas físicos e fisiológicos. Com a orientação de um profissional e o treinamento adequado, tal situação poderá apresentar um aspecto diferente, proporcionando ao indivíduo uma melhor qualidade de vida. O objetivo deste estudo foi demonstrar através da literatura os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de indivíduos idosos. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: idosos, terceira idade, musculação, treinamento de força, treinamento resistido, qualidade de vida. 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 2018 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido. Conclui-se que o treinamento resistido possui efeitos benéficos sobre a qualidade de vida de idosos, melhorando a força, o volume muscular, a mobilidade, o equilíbrio, os aspectos fisiológicos e psicológicos, favorecendo a independência, melhor convívio social e redução do risco de quedas e lesões da população idosa.

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

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, nota-se o aumento significativo da população idosa devido ao aumento da expectativa de vida. De acordo com o IBGE (2019), o Brasil possui 34 milhões de pessoas idosas, que representa 16,2% da população, percentual que irá dobrar nas próximas décadas.

O envelhecimento é algo inevitável e com ele a diminuição da saúde e da qualidade de vida acaba restringindo a população. Tal situação pode ser encarado de formas diferentes, apenas aceitando ou tendo uma vida mais ativa e com um envelhecimento mais saudável,

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

assim retardando os efeitos fisiológicos.

O treinamento resistido tem como objetivo promover uma vida mais saudável e independente para o idoso, de forma que consiga executar suas atividades diárias sem precisar de ajuda. Outro ponto é a redução dos riscos de acidentes como desequilíbrios, quedas, e conseqüentemente a interrupção ou redução do uso de medicamentos assim promovendo uma melhor qualidade de vida.

Embasado neste contexto, levantou-se a seguinte indagação: quais são os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida dos idosos?

O treinamento resistido é muito vantajoso para o público idoso, pois, ele aumenta e realiza a manutenção da força muscular, a potência, e a cognição, que são essenciais para as funções fisiológicas e atividades diárias. Tais benefícios, reduzirão o risco de mortalidade e dependência de medicamentos.

As atividades físicas estimulam todo o sistema corporal, fortalecendo as veias, artérias e o coração, que é o responsável por bombear o sangue para o corpo levando substâncias hormonais e nutrientes essenciais para melhorar a qualidade e expectativa de vida.

O objetivo deste estudo foi demonstrar através da literatura os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos.

O aumento da população idosa é algo inevitável, com isso a necessidade de profissionais de educação física capacitados vem só aumentando. O público idoso ainda é a minoria nas academias, por falta de conhecimento em relação aos efeitos em que o treinamento resistido traria em suas vidas, faz com que não se exercitem. Um idoso destreinado, sente mais dores, fraquezas e incapacidade de realizar atividades diárias. É de suma importância saber os efeitos fisiológicos e trabalhar com os alunos da terceira idade para que tenham uma melhor qualidade de vida. O presente estudo é importante para os profissionais aprofundarem seus conhecimentos em relação ao assunto abordado, assim melhorando os treinamentos aplicados.

Estudos mostram que o processo de envelhecimento é caracterizado por diversas transformações progressivas e irreversíveis que envolvem fatores fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais. É certo que este processo, em virtude de diversos fatores, acontece de forma diferenciada nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, mas o fato é que, chegar à velhice, deixou de ser privilégio de poucos, para se tornar uma realidade em diferentes países (VERAS, 2009 apud MENDONÇA et al., 2018).

O envelhecimento diminui a eficiência dos órgãos e tecidos do organismo humano, de tal forma, que os idosos não consigam realizar atividades cotidianas (NETO et al., 2020). A

falta da prática regular de exercícios físicos aumenta o risco de desenvolvimento e agravamento de patologias em idosos (FERREIRA et al., 2019).

Em idosos praticantes de atividade física, a prevenção e a diminuição de aquisição de doenças crônico-degenerativas são maiores do que em idosos sedentários (MENDONÇA et al., 2018).

O treinamento de força é recomendado para idosos, oferecendo uma melhoria significativa no ganho de massa muscular nos praticantes (NETO et al., 2020). A prática de exercícios físicos na terceira idade trazem benefícios como redução de gordura corporal, aumento de força, pressão sanguínea mais estável e frequência cardíaca dentro dos padrões aceitáveis para a idade (MENDONÇA et al., 2018).

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: idosos, terceira idade, musculação, treinamento de força, treinamento resistido, qualidade de vida. 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 2018 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido (RICHARDSON, 2007).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 IDOSOS

O ser humano passa por um processo natural, o de envelhecimento, onde ocorrem um conjunto de modificações fisiológicas que afetam principalmente as capacidades funcionais dos idosos (RODRIGUES et al., 2022). As atividades básicas da vida diária são comprometidas pelo envelhecimento porque ocorre um conjunto de modificações no organismo humano, conseguintemente, 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 consequências 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). Quando ocorre o desequilíbrio celular e instabilidade homeostática, o organismo fica vulnerável a doenças físicas, psicológicas, afetando a integridade emocional (RODRIGUES et al., 2022).

As mudanças decorrentes ao envelhecimento, afetam a homeostase orgânica, interferindo nas capacidades adaptativas celulares tornando o organismo mais fraco e vulnerável, não conseguindo a prevenção contra doenças.

2.2 QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE

Com o decorrer do tempo, o organismo humano precisa de uma atenção especial, pois, passa por diversas transformações, interferindo na qualidade de vida. A atividade física orientada, é uma alternativa de tratamento eficaz, onde é possível reverter o quadro, resgatando o bem-estar e a autonomia do indivíduo idoso (RODRIGUES et al., 2018).

A prática de atividade física bem orientada, independentemente da idade, trará aos praticantes, inúmeros benefícios. O treinamento resistido contribuirá para o ganho de autonomia, confiança, bem estar psicológico e aumento das capacidades físicas (NETO, 2020).

Quando pensamos em qualidade de vida, logo imaginamos independência, poder realizar as atividades cotidianas sem auxílio de outras pessoas, realizar de forma saudável sem correr riscos de quedas e lesões. Os efeitos do treinamento resistido estão diretamente relacionados aos aspectos de qualidade de vida em idosos. Com a devida compreensão dos

impactos do treinamento resistido, e uma orientação adequada por um profissional, fará com que os exercícios prescritos sejam controlados e adequados para que os resultados sejam obtidos da melhor forma possível.

Para Matsudo (2001 apud MENDONÇA, 2018, p.81), o trabalho de força muscular proporciona não só a força muscular, mas o incremento da massa muscular, que preservará as capacidades funcionais, evitando quedas e gerando independência.

O treinamento resistido pode ser feito de forma segura, visto que, tem como objetivo melhorar aspectos funcionais, fisiológicos e psicológicos, além da melhoria na autoestima e confiança (ALBINO, 2012 apud CORREA, 2020, p.3).

A reversibilidade dos danos causados pela sarcopenia, é realizada com o treinamento resistido, podendo recuperar até 100% da força muscular, tornando-os novamente ativos para suas atividades diárias, proporcionando qualidade de vida e bem-estar estimulando um melhor convívio social (RODRIGUES et al., 2018).

As capacidades funcionais e motoras são preservadas e melhoradas com o treinamento resistido, estimulando um envelhecimento físico, psicológico e social mais saudável, gerando independência, reduzindo acidentes e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

2.3 TREINAMENTO RESISTIDO

A musculação na prática, é vencer uma resistência que pode ser determinada por máquinas, elásticos, pesos livres ou peso corporal, de forma que o indivíduo realize repetições e contrações musculares (AZEVEDO, 2012 apud NETO, 2020, p.2).

O treinamento de força (musculação), é uma forma de condicionamento que pode ser praticada de diversas formas, com diferentes métodos de treinamento (TIBANA e PRESTES, 2013 apud NETO, 2020, p.3).

Segundo Fleck; Simão (2008 apud CORREA, 2020, p.3), o treinamento resistido é uma modalidade em ascensão que proporciona importantes benefícios para a saúde, nos últimos 50 anos passou por uma grande evolução, sendo acessível a mais grupos sociais e se popularizando pelo mundo.

O treinamento resistido, atualmente conhecido como musculação, geralmente é associado somente ao levantamento de pesos em academias, mas, pode ser realizado de diversas formas e também ao ar livre. Alguns materiais que podemos presenciar na prática do treinamento resistido são: elásticos, pesos livres, peso corporal e também as máquinas.

Qualquer exercício aplicado a uma pessoa sedentária poderá apresentar resultados,

porém é de suma importância o acompanhamento de um profissional, para que possa aplicar métodos de treinamentos específicos para cada aluno sempre respeitando suas particularidades e limitações.

No decorrer dos anos, ocorre o aumento do sedentarismo e como consequência, a substituição das fibras musculares por tecidos adiposos, tal fenômeno é chamado de perda de densidade muscular, fazendo com que o indivíduo perca força (dinapenia) e massa muscular conhecido como sarcopenia (RODRIGUES, 2022).

Com o avanço da idade, ocorre uma atrofia das fibras musculares, por perderem sua eficiência de contração, ocasionando uma perda de massa muscular e unidades motoras comprometendo a força do idoso (NETO, 2020).

É natural que o corpo sofra diversas alterações no decorrer dos anos, e não seja mais eficiente como na juventude. As contrações musculares vão ficando fracas, causando atrofias e redução da densidade muscular, chegando a um ponto em que o indivíduo perca volume e força. A sarcopenia e a dinapenia estão relacionadas a redução do tamanho e quantidade das fibras musculares, além da alteração nas unidades contráteis actina e miosina. Como consequência, há o aumento no tecido adiposo intramuscular.

O exercício traz aos idosos o ganho não só de músculos, mas de condicionamento físico e mental, mas infelizmente por conta dos tabus, a sociedade ainda não vê o treinamento resistido como um benefício (SIMÃO, 2004 apud GARCIA, 2020, p.3).

Segundo Fragala et al. (2019, p.1) “um programa de treinamento de resistência adequadamente projetado pode neutralizar as mudanças relacionadas à idade na função contrátil, atrofia e morfologia do envelhecimento do músculo esquelético humano”. Para Trompieri (2011 apud MENDONÇA, 2018, p. 80), a saúde no envelhecimento é controlada pela prática de atividade física, visto que, promove a manutenção da densidade óssea, fortalecimento muscular, além de controlar os níveis pressóricos, controla a glicose sanguínea.

A prática de exercícios para os idosos, ajudará não só no ganho de força, mas também a controlar doenças crônicas comuns nessa fase, pois, ajuda a controlar os níveis de glicose no sangue e o controle pressórico promovendo um envelhecimento mais saudável. A facilidade de aplicar o treinamento resistido em idosos é o controle constate do volume e intensidade, que deve ser progressivo de acordo com a evolução e aptidão do aluno idoso.

2.4 TREINAMENTO RESISTIDOS PARA IDOSOS

Os benefícios obtidos com o treinamento resistido em idosos, vão além do aumento da massa e força muscular, ocorrendo a melhora na densidade mineral óssea, controle glicêmico, doenças cardiovasculares (HART; BUCK, 2019). Segundo Fragala et al. (2019) o desuso muscular ocasiona a perda de força muscular, perda de massa muscular (sarcopenia), vulnerabilidade fisiológica, fragilidade no funcionamento físico, mobilidade, independência, bem-estar psicológico e qualidade de vida. O treinamento resistido é uma poderosa intervenção para o combate do envelhecimento fisiológico e suas consequências.

O treinamento resistido quando praticado pelos idosos, obtém diversos benefícios físicos, fisiológicos e psicológicos. Previne o surgimento e agravamento de patologias aumentando a qualidade de vida e independência e melhora em suas capacidades funcionais.

A sarcopenia é considerada uma grande influenciadora para a perda de força (dinapenia), incapacidade e morbidade. A perda de massa muscular tem uma prevalência estimada de 10% em adultos com mais de 60 anos, já em adultos com mais de 80 anos, aumenta para 0,50% (FRAGALA et al., 2019). Segundo Talar et al., (2021) a sarcopenia e a fragilidade são efeitos negativos não só na qualidade de vida dos idosos, mas também nos custos de saúde pública.

Com o decorrer dos anos, a sarcopenia é um fenômeno natural por conta do nosso envelhecimento biológico. Tal processo pode ser atrasado e revertido com um treinamento adequado e uma alimentação balanceada. O descuido com esse fator biológico, causará diversos riscos à saúde de um idoso diminuindo sua qualidade vida, aumentando o risco de lesões, quedas, aumento do uso de medicamentos, e também contribuindo para o aparecimento de outras patologias.

3 CONCLUSÃO

Conclui-se com o estudo, que o treinamento resistido possui efeitos benéficos sobre a qualidade de vida de idosos, melhorando a força, o volume muscular, a mobilidade, o equilíbrio, os aspectos fisiológicos e psicológicos, favorecendo a independência, melhor convívio social e redução do risco de quedas e lesões.

Sugere-se que novos estudos sejam feitos com idosos e sejam aplicados testes questionados que avaliem a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- CORREA, Eduardo et al. Efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3260-3274, 2020.
- FERREIRA, Marcelle Esteves Reis et al. Treinamento resistido na qualidade de vida de idosos. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 8, n. 1, p. 52-62, 2019.
- FRAGALA, Maren S. et al. Resistance training for older adults: position statement from the national strength and conditioning association. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 33, n. 8, 2019.
- GARCIA, Lucas Xavier et al. Benefícios do treinamento resistido para idosos. **Revista Científica Online ISSN**, v. 12, n. 2, p. 1-21, 2020.
- HART, Peter D.; BUCK, Diona J. The effect of resistance training on health-related quality of life in older adults: Systematic review and meta-analysis. **Health promotion perspectives**, v. 9, n. 1, p. 1, 2019.
- KUSTER, Leonardo Majeski et al. Benefícios do treinamento de força nos componentes da capacidade funcional em idosos: Uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 9851-9867, 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, p. 74-87, 2018.
- NETO, Venceslau Rodrigues Silva. OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS. **Revista Carioca de Educação Física**, v. 15, n. 1, p. 16-27, 2020.
- RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- RODRIGUES, Anderson Luiz Queiroz et al. Treinamento resistido na retardação do processo de sarcopenia em idosos: uma revisão bibliográfica sistematizada. **Revista Uningá**, v. 55, n. 2, p. 101-116, 2018.
- RODRIGUES, Gabriela Meira et al. OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS. **Revista Liberum accessum**, v. 14, n. 1, p. 41-54, 2022.
- TALAR, Karolina et al. Benefits of resistance training in early and late stages of frailty and sarcopenia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled studies. **Journal of Clinical Medicine**, v. 10, n. 8, p. 1630, 2021.