

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE COM ÊNFASE NO TREINAMENTO DE FORÇA.

Karolyne Ariely do Nascimento Santana

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Priscila Maria da Cruz Andrade

Especialista em treinamento de força para saúde – ESEF- (UPE)

Mestranda no curso de Hebiatria - FOP- (UPE)

Professora do curso de Educação Física – FACOL

Resumo: Nas últimas décadas foi possível observar um aumento da população de idosos no Brasil e no mundo. Esse crescimento tem favorecido os cuidados junto a esses indivíduos para uma vida mais saudável e uma maior autonomia. Na medida em que envelhecemos, ocorre um declínio na síntese natural de hormônios acarretando uma queda da taxa metabólica, aumento de peso corporal, perda da massa muscular entre outros fatores, levando o indivíduo a tornar-se cada vez mais fraco, menos resistente e com uma autonomia reduzida na realização das tarefas da vida diária e de sua qualidade de vida. A presente revisão faz uma abordagem sobre a importância de exercícios físicos e treinamento de força na terceira idade. O treinamento de força realizado na terceira idade é um meio de diminuir, retardar ou mesmo reverter à perda da capacidade funcional e torna-se um aliado na recuperação dos componentes básicos da estrutura corporal e da força física do indivíduo favorecendo uma melhora de sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Treino de força; Exercícios físicos; Envelhecimento; Qualidade de vida.

Abstract: In recent decades it has been possible to observe an increase in the elderly population in Brazil and in the world. This growth has favored the care of these individuals for a healthier life and greater autonomy. As we age, there is a decline in the natural synthesis of hormones resulting in a decline in metabolic rate, increase in body weight, loss of muscle mass among other factors, causing the individual to become weaker, less resistant and with a reduced autonomy in the accomplishment of the tasks of daily life and of their quality of life. The present review focuses on the importance of physical exercise and strength training in the third. Strength training performed in the third age is a means of diminishing, slowing or even reversing the loss of functional capacity and becomes an ally in the recovery of the basic components of the body structure and of the individual's physical strength favoring an improvement in their quality of life.

Key-words: Strength training; Physical exercises; Aging; Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

A evolução do envelhecimento proporciona uma sucessão de transformações expondo decréscimos, especialmente físicos, mas também sócio-afetivos e psicológicos. Segundo Westcott e Baechle (2001, p.9), “os músculos são os motores do corpo. Infelizmente os músculos perdem tamanhos e força com a idade, resultando em fraqueza física e vários problemas degenerativos”. A força é uma das propriedades mais atingidas com o progresso de envelhecimento. A ausência de força muscular acontece dentre outros fatores por causa do declínio de massa muscular, que quando atrelado ao processo de envelhecer é chamado de sarcopenia (FARIA et .al *apud* PEDRO;AMORIN, 2008).

A participação em um programa de treinamento de força leva à redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e distúrbios mentais. Talvez o mais importante seja o fato que reduz de 30% para 10% o número de indivíduos incapazes de cuidar de si mesmos (MATSUDO et al., 2015).

Andrade (2012) cita que a força é um aspecto importante para as habilidades funcionais, particularmente em idosos que por possuírem uma redução vigorosa da mesma, correm sérios riscos de lesões destacando-se a fratura do fêmur como sua principal sequela. Em consequência a isso, muitas vezes tornam-se incapazes de efetuar atividades comuns, como por exemplo: varrer a casa levantar-se da cama, recolher um objeto do chão, entre outros. Problemas esses, que podem ser amenizados com um programa regular de treinamento de força.

O treino de força muscular é muito importante na terceira idade, pois ele é fundamental, no incremento da massa muscular e, conseqüentemente, evita quedas, preserva a capacidade funcional e a independência. Os exercícios de força muscular devem priorizar os principais grandes grupos musculares (glúteos, quadríceps, posteriores de coxa, peitorais, dorsal, deltoides, abdominais) que são importantes nas atividades do cotidiano. (SANTOS et al., 2014. p.342).

Segundo Paixão (2012), o treinamento de força deve ser parte de um estilo de vida que desenvolva o condicionamento físico em caráter permanente. É necessário haver uma reavaliação contínua dos objetivos e do planejamento do programa para obter resultados ótimos.

O objetivo deste trabalho foi analisar na literatura existente, quais as características norteiam o processo de envelhecimento humano, compreender suas variáveis e os benefícios da musculação para uma população especial, no caso deste estudo, em relação à terceira idade. Outro objetivo foi expor os benefícios da musculação e constatar a importância desta modalidade nos aspectos da longevidade e estilo de vida saudável. Propõe-se ainda, identificar quais procedimentos são primordiais para que o profissional de educação física tenha a possibilidade de direcionar suas ações para este público com competência, segurança e eficiência em suas intervenções, observando de forma especial os componentes motivacionais inerentes aos senescentes.

2 METODOLOGIA

Para a realização deste estudo, foi realizada uma revisão de literatura sobre o treinamento de força e o benefício deste treinamento para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Utilizando-se como fontes de dados bibliográficos artigos publicados pela Scielo e Google Acadêmico, empregando como palavras-chaves os descritores, idosos, atividade física e treinamento de resistência, sempre associados a palavras, tais como, qualidade de vida, força e equilíbrio. As medidas de incorporação dos artigos foram: ter sido publicados a partir de 2000, na língua portuguesa e abordarem dos benefícios do treinamento de força em seu resumo. Os títulos e os resumos de todos os artigos detectados na busca eletrônica foram inspecionados. Alguns dos estudos que pareceram com os parâmetros para sua inclusão foram adquiridos inteiramente. Com base nesta ação, foi criada uma lista de artigos para serem incluídos no estudo. Os resumos foram compostos e apontados conforme os objetivos para a construção do artigo. Foram excluídos do estudo, artigos que apresentavam associação de outra modalidade de exercício, dissertações e teses.

3 RESULTADOS

Após a busca foram encontrados quatorze artigos e, após a leitura e análise dos títulos e resumos, apenas seis se enquadraram nos propósitos do estudo, os quais foram selecionados para leitura na íntegra. Todos abordavam o uso do exercício resistido para a melhora na

qualidade de vidas de pessoas idosas, tais como, equilíbrio, flexibilidade, força, funcionalidade, coordenação.

Em relação à questão dos benefícios do treinamento de força para a população idosa, foram encontrados na literatura tais benefícios: as pessoas idosas podem suportar o exercício de força de alta intensidade (i.e., 80% de 1RM), o qual tem como consequências adaptações positivas. Alguns dados mostram que a intensidade deve ser cautelosamente aplicada, de modo a não indicar uma síndrome de sobre treinamento em adultos mais velhos. É bem possível que a recuperação a partir de uma sessão de treinamento dure mais tempo em pessoas mais velhas e que o uso de intensidades variadas em um formato periodizado permita adaptação ótima (FLECK; KRAEMER, 2006).

O estudo de Simão et al. (2012) demonstrou também que, idosos que envelheceram praticando corrida ou natação, apresentam os mesmos níveis de hipotrofia muscular encontrados em idosos sedentários. Ao contrário, idosos que envelhecem praticando exercícios com pesos conservaram a massa muscular.

E é importante enfatizar que apesar de todos os benefícios proporcionados pela musculação não só para o idoso quanto para o jovem, é de grande importância que exista prazer por parte dos praticantes ao se realizar qualquer atividade física, sendo assim essa prática não se torna algo monótono e levado apenas como obrigação, por uma vida mais saudável. É imprescindível que corpo e mente estejam em equilíbrio (SOUZA et al., 2013, p. 47).

Simão et al. (2012) lembra que no treinamento de força devem ser utilizados exercícios que podem ser executados sem respiração bloqueada, pois exercícios como flexões de braço em suspensão e flexões de braço em apoio sem ajuda complementar não são apropriadas para o idoso.

Arruda et al. (2014) avaliaram os efeitos do treino de força resistido isométrico, com e sem resposta visual, sobre a força e função de idosos e teve como resultados melhora da qualidade de vida, força e capacidade funcional.

Prado et al. (2010) avaliaram que o equilíbrio, a mobilidade funcional e a qualidade de vida de idosos submetidas a um programa de exercícios resistidos acarretou em um aumento do equilíbrio, mobilidade funcional e domínio físico e psicológico da qualidade de vida. Pedro e Amorim, (2008) compararam a massa, força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes e não praticantes de musculação e observou um aumento da força e massa muscular, melhora do equilíbrio.

Silva et al. (2008) avaliaram o equilíbrio, a coordenação e a agilidade dos idosos submetidos a exercícios físicos que teve como consequência melhora do desempenho funcional e motor de idosos.

4 DISCUSSÃO

Esta revisão de literatura indagou que o treino com peso é um coautor a promoção de saúde em idosos, ofertando o tão desejado envelhecimento saudável. Tentar refrear o envelhecimento humano é um tanto impossível, mas fazer com que os idosos possam ter um envelhecimento mais saudável é garantir na melhoria da qualidade de vida desta população. Com esta percepção é que a OMS Organização Mundial da Saúde cita que foram implantadas políticas e programas de envelhecimento ativo, onde se possam reduzir às perdas, e conceder um novo sentido a vida dos idosos incentivando-os a prática da atividade física.

A prescrição dos exercícios deve se basear nos princípios gerais de treinamento quanto a modo, intensidade, duração e frequência da atividade, respeitando características individuais, devido à diversidade nos níveis de saúde e aptidão física da população de idosos.

Os exercícios devem ser progressivos quanto à sua intensidade e complexidade, criativos e motivantes, de fácil execução e compreensão, devem proporcionar comunicação e integração social e ser diversificados (caminhada, natação, ginástica, musculação, jogos, dança, hidroginástica).

As sessões podem variar de 30 a 60 min, com intensidade entre 50 e 75% da frequência cardíaca máxima. As diferentes partes da aula em grupo com características mais dinâmicas devem ser respeitadas, compondo-se de: aquecimento (de 10 a 15 min), arte específica (de 20 a 30 min), que deve incluir diversos exercícios como os aeróbicos, os de resistência, agilidade, coordenação, equilíbrio e flexibilidade (de acordo com o tipo e objetivo da atividade) e arte final (5 a 10 min), de relaxamento, que pode incluir exercícios de respiração, relaxamento e flexibilidade.

Procedimentos adotados do treinamento de força para idosos: 1 Aquecimento e resfriamento de 10 a 15 min; 2 Frequência de treinamento: após cada sessão deve haver um intervalo de 48 a 72 horas.

A eficiência do treinamento de força em abrandar os efeitos devastadores causados pelo envelhecimento tem sido base de muitas pesquisas científicas. Será solicitado analisar como as alterações resultantes do treino de força acontecem nos idosos. Os cuidados especiais

devem ser adotados para a prática do treinamento de força nesta população e como o treinamento resulta no dia-a-dia do mesmo, conservando e acrescentando suas capacidades funcionais.

A prática da musculação por idosos é uma forma de diminuir os declínios de força e massa muscular relacionados com a idade, o que resulta em melhoria da qualidade de vida. Há centenas de publicações de pesquisas sobre os benefícios do treinamento resistido para pessoas acima dos sessenta anos de idade, e vários destes estudos demonstraram, inclusive, que pessoas acima de noventa anos, podem obter ganhos de força muscular com melhoria da saúde e da capacidade funcional, tornando-se mais entusiasmadas e independentes (CAMPOS, 2004, p. 45).

O exercício físico na terceira idade significa um ganho importante na qualidade de vida, já que a aptidão física e a capacidade funcional de um idoso são consideradas baixas (MORBI 2003). A atividade física beneficia no aumento da capacidade cardiovascular e de massa muscular, no ganho de força e de flexibilidade, tão debilitados com o decorrer dos anos. Com a prática da musculação, o quadro de perda de força e massa muscular pode ser revertido em ganho e aumento e, assim, melhorando a qualidade de vida de um indivíduo, especialmente o da terceira idade.

Os maiores destaques para os benefícios existem com projetos que incluem treinamento de força e o treinamento de alta intensidade, mais benéfico e seguro do que o treinamento de baixa intensidade (COELHO 2002). Por isto, todas as propostas de exercício para o idoso frágil devem conter treinamento de resistência progressiva dos grandes grupamentos musculares das extremidades inferiores e superiores e do tronco. Programas de no mínimo duas, mas de preferência, três vezes por semana são recomendados, com duas ou três séries de cada exercício desempenhado em cada dia de treinamento. Recomendam-se também, algumas posturas em pé com pesos livres, utilizadas para acrescentar conjuntamente o equilíbrio e a coordenação muscular.

5 CONCLUSÃO

Conforme com as conclusões observadas em todos os estudos que fizeram uso do treinamento de força como modelo de intervenção, podemos constatar que eles são eficazes para a população idosa, considerando-se que os mesmos se revelaram úteis na melhora de alterações fisiológicas e parâmetros operacionais, tais como: força, equilíbrio, marcha e agilidade, além de ser apropriados de prorrogar as alterações no organismo provenientes do processo de envelhecimento.

A atividade física periódica tem como função a prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento. É importante realçar, que tão significativo quanto estimular a prática regular do treinamento de força, de fortalecimento muscular, do equilíbrio, as mudanças para a adesão de um estilo de vida ativo são parte primordiais de um envelhecer com saúde e qualidade.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. C. P.; **A biologia do envelhecimento: Senescência e a degeneração natural do ser humano**. Disponível em <<http://www.camep.com.br/envelhecimento>> Acessado em 28 de out. 2016

ARRUDA, F. M.; BAZAGLIA, J. A.; SARAVALLI, G.; CASSETTARI, L.L.; SOUZA, H.R.; **Ganho de força e função em idosos por treino isométrico com e sem resposta visual**. Rev Bras Med Esporte. 2014.

COELHO, T. **Benefícios do treinamento de força na terceira idade**. Disponível em: <<http://www.giovanamorbi.com.br/conheca-os-beneficios-do-treinamento-de-forca-na-terceira-idade/>> Acessado em 23 de mai. 2016.

FLECK, S. J., KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2 ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 2000.

FONTES, Márcia A. et al. **Treinamento de força na terceira idade**. Disponível em: <www.efdeportes.com/efd140/treinamento-de-forca-para-terceira-idade.htm> Acessado em 16 de abr. 2016

MATSUDO, V. K. R.; **Vida ativa para o novo milênio**. Revista Bras Med Esporte _ Vol. 7, Nº 1 – Jan/Fev, 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v7n1/v7n1a02.pdf>>. Acesso em 10 de Nov. 2016.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000 .

OLIVEIRA, M. J. S. M. C.; AGUIAR, E. S. S; SOARES, M. J .G. O. **Conhecendo o grupo “sempre viva” de Bom Jardim- PE.** Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD4_SA8_ID3174_08092015204050.pdf> Acessado em 11 de nov. 2016

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença:** avaliação e reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 2001.

PRADO, R. A. et al. **A influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida de idosas.** O mundo da saúde, São Paulo. 2010.

SANTOS, Carlos A.F. et al. **Exercícios na saúde e na doença:** exercícios físicos e envelhecimento. 1. ed. São Paulo: Manole 2014. p.342.

SIMÃO, R; BAIA, S; TROTTA, M. **Treinamento de Força Para Idosos.** Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/Treinamento%20de%20Forca%20Para%20Idosos.pdf>>. Acessado em 11 de nov. 2016.