

Treinamento de Força na Melhoria da Qualidade de Vida de Idosos: Uma Observação das Abordagens Literárias

PALOMBO, Kevin Henrique ^[1], MIGUEL, Henrique ^[2]

PALOMBO, Kevin Henrique; MIGUEL, Henrique. **Treinamento de Força na Melhoria da Qualidade de Vida de Idosos: Uma Observação das Abordagens Literárias**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 03, Ed. 03, Vol. 04, pp. 63-72, Março de 2018. ISSN:2448-0959

Resumo

A busca por atividades que propiciem qualidade de vida, especialmente na última década, tem refletido em números que indicam o reconhecimento, por parte da população em geral, dos benefícios da atividade física no cotidiano das pessoas. Alguns dados atuais mostram um aumento significativo do número de idosos, tal como uma população local consecutivamente menos saudável e com variados problemas de saúde. Sendo assim, o objetivo desta pesquisa foi verificar na literatura, artigos que abordem a temática principal do estudo, ressaltando os benefícios que a prática do treinamento de força pode promover na terceira idade em relação à qualidade de vida. Foi realizada uma consulta por artigos científicos selecionados através de busca no banco de dados da Plataforma Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores: Qualidade de vida, Saúde, Atividade Física, Envelhecimento e Treinamento de Força, dos quais, os artigos na ordem de maior relevância com os dados necessários foram utilizados. Observou-se que o treinamento de força pode fornecer diversos benefícios para os idosos, entre eles: melhora na qualidade de vida e na autonomia funcional, aumento da força, flexibilidade, desenvolvimento motor, força máxima em membros superiores e inferiores, resistência de força, bem como melhora significativa na auto-estima e fatores relacionados à satisfação.

Palavras-Chave: Treinamento de Força, Idosos, Musculação, Autonomia, Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

A busca por atividades que propiciem qualidade de vida, especialmente na última década, tem refletido em números que indicam o reconhecimento, por parte da população em geral, dos benefícios da atividade física no cotidiano das pessoas (NERI, 1993). De acordo com dados revistos pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) (2005), percebe-se um aumento significativo do número de idosos, tal como uma população local consecutivamente menos saudável e com variados problemas de saúde.

Para Neri (2002) o envelhecimento é individualizado e, sendo assim, cada pessoa possui diferenças nos aspectos de origens genético-biológicas, sócio-históricas e psicológicas. Por ser este fenômeno causador de processos degenerativos, progressivos e irreversíveis, que altera fatores biológicos, psíquicos e sociais, torna-se imprescindível estimular a população idosa a desenvolver hábitos que resultem numa melhor qualidade de vida através de um tipo de treino específico (BRITO, LITVOC, 2004).

No indivíduo com mais idade, o envelhecimento pode desencadear perda significativa de força muscular e diminuição na densidade óssea, tendo como consequências imediatas a elevação dos índices de quedas e fraturas (LIDLE, et al.,1997; GALLAGHER et al., 1997; FRONTERA et al., 2000). Com isso, a procura

pela atividade física é de extrema importância na terceira idade.

Segundo Rigueira (2014) o treinamento de força, também conhecido por muitos como treinamento resistido, ocorre através da ativação voluntária de músculos específicos, contra a resistência externa que pode ser: pesos livres (halteres e barras), pela própria massa corporal do praticante ou por uma infinidade de outros exercícios (elásticos, molas, máquinas etc.)

O treinamento com peso (TP), por exemplo, tem sido um dos mais eficientes quando se trata de benefícios na terceira idade e, quando comparado aos exercícios aeróbios, devido às modificações que ocorrem na força muscular em reduzido período de treino associado à prática constante, demonstra melhorias nas capacidades físicas, tais como, flexibilidade, força, resistência e até mesmo melhoras no equilíbrio. Com a otimização desses componentes, a independência e a capacidade funcional dos idosos tornam-se ferramentas essenciais para aumento da longevidade com qualidade de vida.

O profissional de educação física (área da saúde) tem um papel muito importante neste processo, pois através do desenvolvimento e aplicação de programas de exercícios (ou acompanhamento) poderá contribuir para a promoção de benefícios nos aspectos psicossociais e fisiológicos, além da possibilidade de prevenção de algumas doenças e lesões, que culminem no prolongamento da expectativa de vida da população (DIAS, GURJÃO, MARUCCI, 2006).

A realização desta pesquisa se justifica em virtude da observação do aumento da população idosa no Brasil e no mundo e, na possibilidade de indicar meios alternativos para a manutenção da saúde e melhora da qualidade de vida de indivíduos. É importante ressaltar que despertar e estimular a população idosa a desenvolver hábitos que resultam numa melhor qualidade de vida através de um tipo de treino específico e sistematizado para que possam trazer resultados significativos à sua saúde ainda é uma tática muito melhor que esperar os idosos adoecerem e tentar tratar suas patologias.

Diante disso, o objetivo deste trabalho foi verificar, na literatura, artigos que abordem a temática principal do estudo, ressaltando os benefícios que a prática do treinamento de força pode promover na terceira idade em relação à qualidade de vida.

METODOLOGIA

Este estudo constitui-se de uma pesquisa bibliográfica, realizada para o período compreendido entre os anos de 2002 e 2017, na qual se realizou uma consulta por artigos científicos selecionados através de busca no banco de dados da Plataforma *Google Acadêmico*, utilizando os seguintes descritores: Qualidade de vida, Saúde, Atividade Física, Envelhecimento e Treinamento de Força.

Procedimentos Preliminares

Inicialmente, foram selecionados na Plataforma *Google Acadêmico*, os itens “classificar por relevância” e o período pretendido da publicação dos artigos, que foi de 2002 a 2017. Os descritores “treinamento de força” e “idosos” foram utilizados primeiramente, dando um resultado de 44.400 originais. Somou-se aos anteriores o termo “saúde”, onde foram filtrados 28.340 originais. A seguir, acrescentou-se o termo “qualidade de vida”, e os resultados foram filtrados para 16.300 publicações. Na sequência foi somado o termo “envelhecimento”, onde obteve-se 9.500 resultados, e finalmente, utilizou-se junto aos demais, o

termo “atividade física” e a filtragem mostrou 1.300 resultados.

CrITÉrios de Inclusão e Exclusão

Os critérios de inclusão para os estudos encontrados foram artigos publicados em revistas indexadas pela Capes, redigidos em língua portuguesa e estrangeiras, com foco principal de pesquisa associado ao assunto “qualidade de vida em idosos” e “treino resistido de força”. Foram excluídos estudos que relatavam o emprego de outras modalidades de treino. Ao final, os nove primeiros artigos na ordem de maior relevância encontrados no site, que apresentavam pesquisas de campo (aplicações práticas), foram utilizados para os resultados da pesquisa.

RESULTADOS

Os artigos aqui destacados, mesmo sendo em pequeno número, trazem importantes relatos devido ao apontamento de dados que oferecem informações relevantes sobre o papel do treinamento de força para idosos.

O Quadro 1, relaciona os autores, a metodologia utilizada nos trabalhos e os principais resultados obtidos nesses estudos. Eles seguem na ordem cronológica.

AUTOR/ANO	METODOLOGIA	RESULTADOS
VAGETTI, OLIVEIRA, 2003.	4 mulheres sedentárias com idades entre 60 e 65 anos, foram submetidas a um programa específico de musculação por quatro meses, num total de 48 sessões. Para avaliar os níveis de força, utilizou-se o teste de repetição máxima (R.M.) e para o tratamento estatístico, o teste de Tukey MSD.	Todas as mulheres apresentaram uma excelente evolução ao comparar os dados iniciais e finais de resistência de força.
PEDRO, AMORIM, 2008.	Participaram do estudo 16 idosos, oito praticantes de musculação (idade 65 ± 6,19 anos) e oito não praticantes (idade 68 ± 4,98 anos). Foram comparadas massa e força muscular em idosos praticantes e não praticantes de musculação. Foram realizados testes de força com repetição máxima e testes de equilíbrio estático e dinâmico através de escala de Tinetti e Berg.	Os idosos treinados em musculação apresentaram maiores valores de circunferências de Braço e de Coxa, das Escalas de Berg de Tinetti (Equilíbrio) e dos testes de repetição submáxima no Supino e no Leg Press em relação aos sedentários.
SOUZA e SOUZA, 2008.	34 voluntários, de ambos os sexos, com idade entre 50 e 75 anos, residentes em Uberlândia e inscritos na academia do SESC. As mensurações foram realizadas no SESC, consistindo	Foi observado uma melhora significativa nos testes caminhar 800 metros, sentar e levantar da cadeira, subir degraus, levantar do solo, habilidades manuais e calçar meias

de testes que avaliam a capacidade funcional do idoso e uma escala que avalia a auto percepção do desempenho para realizar as atividades da vida diária (AVD), ambos propostos por Andreotti e Okuma. O programa de treinamento compreendeu 6 meses, com frequência de duas vezes por semana e uma hora de duração cada sessão. Para verificar as diferenças existentes no desempenho das AVD entre o pré e pós-treinamento utilizou-se o teste t pareado. O nível de significância foi definido como $p < 0,05$. (comparado pré e pós realização do programa)

após a realização do programa de exercícios.

AUTOR/ANO

COSTA et al, 2009.

METODOLOGIA

18 idosos, homens e mulheres, com idade de 68 anos em média, foram divididos em dois grupos (controle e experimental). O experimental foi submetido a um treinamento de quadríceps utilizando banco extensor e leg press 45 graus por oito semanas. razão da capacidade funcionar meio do teste de subir escada. 2x2 com um ost hoc de Turkey para comparação entre os grupos.

RESULTADOS

Aumento considerável para o grupo experimental no desempenho no teste funcional (pré e pós-treino), o que conclui que a musculação é muito eficaz no estudo realizado.

ROCHA, et al 2009.

33 idosas divididas em três grupos, sendo: Grupo de Musculação (GM), composto por 11 idosas com idade média 74 ± 8 anos; e Grupo de Ginástica Localizada (GG), formado por 11 idosas com idade média 67 ± 7 anos. De ambos os grupos, todas eram participantes de programas comunitários de exercício físico por, no mínimo, seis meses. Além disso, o Grupo Controle (GC), composto por 11 voluntárias moradoras de asilo, com idade média de 78 ± 13 anos, não

praticantes de exercício físico por, no mínimo, 10 anos. Para avaliação da força muscular, todas as voluntárias realizaram o teste de prensão manual.