

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS

Lidson Cosme

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Ladyodeyse da Cunha Silva Santiago

Professora do Curso de Educação Física – FACOL

Resumo:

Este trabalho tem por objetivo argumentar sobre os benefícios propostos pelo treinamento de força para idosos, destacando suas particularidades, atuação profissional e segurança. O método de pesquisa utilizado é o de revisão narrativa, em que os conteúdos foram obtidos por meio de consultas a: bases de dados, livros, revistas científicas e monografias. O treinamento de força é uma atividade que atualmente vem se destacando nas academias, atraindo a atenção de jovens e atletas, pois estes geralmente se adaptam fisiologicamente ao tipo de exercício. Durante muito tempo, esse tipo de atividade foi considerado um risco para os idosos, porém após o surgimento de pesquisas assegurando a prática, as atividades envolvendo o treinamento de resistência tornou-se uma forma aceita de exercícios físicos para os idosos, devido aos seus efeitos e resultados benéficos sobre a função social e a saúde.

Palavras-chave: Treinamento de força. Saúde. Benefícios. Idosos.

Abstract:

This study aims to argue about the benefits offered by strength training for the elderly, highlighting their particularities, professional performance and safety. The research method used is narrative review, in which the contents were obtained through queries to: databases, books, scientific journals and monographs. Strength training is an activity that is currently being highlighted in the academies, attracting the attention of young people and athletes, since these usually adapt physiologically to the type of exercise. For a long time, this type of activity was considered a risk for the elderly, but after the emergence of research assuring the practice, the activities involving resistance training became an accepted form of physical exercise for the elderly due to its effects And beneficial results on social function and health.

Keywords: Strength training. Health. Benefits. Elderly.

1 Introdução

Nos últimos anos, a expectativa de vida dos brasileiros vem se tornando cada vez mais alto e em consequência disso, a população está envelhecendo, devido a uma série de fatores, como melhoria nas condições sociais e de saúde, aos quais se faz importante a ressalva e explicação do quanto os hábitos dos brasileiros têm provocado uma grande transformação na vida e na saúde deles (DIAS et al., 2006).

A prática de exercícios bem como uma alimentação saudável são alguns dos fatores que podem ser observados e levados em consideração quando o quesito é o aumento da expectativa de vida. O treinamento de força para os idosos, quando aplicados de maneira correta e com acompanhamento de profissionais capacitados têm surtido grande efeitos positivos para a saúde dos sêniores (CIFI, 2010).

É percebida, uma consciência nova, de que o idoso continua tendo valor para a sociedade atual, visto que possui experiência acumulada e assim contribui de forma expressiva para o cotidiano atual do país. Dessa forma, é cada vez mais comum observar idosos ativos em sua vida social e para isso precisam ter energia para realizar as atividades diárias. É nesse ponto, que entram os exercícios envolvendo treinamentos de força com o intuito de promover a saúde e a resistência do idoso (FERREIRA, 2003).

A musculação é uma das técnicas utilizadas para o treinamento de força para os idosos, proporcionando a eles melhores condições de vivenciar e realizar as mais atividades cotidianas, como por exemplo: pegar um ônibus, entrar em um automóvel, subir escadas e caminhar nas ruas, transportar volumes em geral, fazer agachamentos, tarefas domésticas, entre outras mais (ADORNO, 2016).

Dentre estas técnicas está o trabalho de contra-resistência, mais conhecido como musculação, que vêm ganhando muita popularidade em função de sua aplicabilidade nas situações que o idoso enfrenta na sua vida diária: ônibus, automóveis, escadas, ruas, transporte de volumes, vestuário, banho, agachamentos, abrir-e-fechar de janelas, quedas, computador, etc (MACIEL, 2013).

Diante disso, o trabalho tem por objetivo argumentar sobre os principais benefícios que o treinamento de força poderá trazer para a saúde e vida dos idosos, destacando a importância das atividades físicas e do treinamento envolvendo a musculação para o melhoramento das funções cardiovasculares dos idosos.

2 Metodologia

Para a elaboração deste artigo optou-se pelo método de pesquisa bibliográfica em que os dados foram obtidos e selecionados por meio de consultas a artigos de bases do scielo, revistas e materiais de Internet, que proporcionaram um maior embasamento teórico ao trabalho. Os dados foram obtidos e selecionados por meio de palavras-chave: Saúde, Treinamento de Força, Benefício e Idoso.

Os critérios utilizados para o referencial teórico foram os seguintes: (i) selecionados artigos e pesquisas que estavam relacionados com a temática de uma maneira geral, (ii), foram selecionados os artigos mais específicos de acordo com o assunto a ser abordado no trabalho e (iii) os artigos que não tinham tanta relevância direta no trabalho foram excluídos.

3 Resultados e Discussão

Após a aplicação dos critérios de inclusão, foram detectados estudos publicados entre os anos de 1998 e 2013. Ao realizar a leitura dos artigos, observou-se o quanto o treino de força se faz essencial para beneficiar o corpo e a saúde dos idosos, que ao praticar este tipo de exercício ganham mais disposição na realização das tarefas cotidianas.

Além disso, por meio da conclusão do material avaliado chegou-se aos resultados e discussão. O objetivo do treinamento de força é proporcionar adaptações nos músculos do corpo humano através de exercícios com características de sobrecargas. Dentre esses, destacam-se: força de resistência, força dinâmica, força explosiva, força máxima e força isométrica. Já com relação aos métodos de treinamento de força possuem destaques: pliométrico ou pliometria, concêntrico, isocinético, isométrico e o excêntrico.

Os benefícios da musculação para quem é idoso é a forma que esta proporciona ao profissional saber associar a individualidade biológica da pessoa que vai praticar o treinamento de força, diminuindo com isso os riscos de lesões e outros problemas de natureza física. No entanto, a musculação é uma atividade pouco motivante, cabendo ao professor o papel de principal incentivador e divulgar seus pontos positivos (SOUZA et al., 2013 apud MONNERAT, 2002, p. 27).

A musculação e o treinamento de peso proporciona a adequação e o respeito à biologia da cada pessoa. O idoso que realiza este tipo de treinamento com acompanhamento de um profissional capacitado, sem dúvida poderá obter grandes benefícios para a sua saúde no seu

dia-a-dia. A musculação proporciona também outros benefícios como: aumento da agilidade para realizar tarefas no cotidiano, melhora a flexibilidade do corpo, evitando o acometimento de lesões, reduz os riscos de doenças cardiovasculares e problemas respiratórios. Age também no processo de correção da postura do idoso e reduz de forma considerável os riscos de surgimento e desenvolvimento de doenças crônicas.

Em indivíduos idosos existem uma perda de força que é natural da idade, esta é uma característica ímpar no idoso, e este é um dos fatores que acaba afetando a rotina dos mesmos e tornando-o limitado a realizar determinadas atividades que fazem parte de suas rotinas como, por exemplo: subir e descer, sentar e levantar, a caminhada mais lenta entre outras. “O exercício físico regular é uma das maneiras mais eficientes de fazer com que o idoso mantenha e/ ou recupere a força e também restabelece a funcionalidade destes no cotidiano” (DAVINI apud Souza et AL, 2013). Isto é, a prática regular desses treinamentos poderão trazer massa e força para que os idosos possam obter uma vida saudável e adequada as suas limitações que são naturais da idade. O idoso começa a ganhar massa a partir do momento que começa a ter uma alimentação equilibrada com um alto consumo de proteínas e por meio de exercícios anaeróbicos, enfatizando treinos que envolvam habilidades de força.

Um dos grandes problemas enfrentados por indivíduos idosos é a capacidade de gerar força. A diminuição desta capacidade acaba acarretando um forte impacto sobre o desempenho e a segurança na realização de atividades que fazem parte da rotina diária. A redução na capacidade de produção de força tem sido conceituada como sarcopenia: (perda de massa muscular), reflete sobre todo o corpo e acaba limitando a capacidade de realizar determinadas atividades (SOUZA et al., 2013). No entanto, os idosos podem por meio de um profissional experiente e capacitado na área desenvolver as atividades de força e treinamento que sejam adequadas ao seu perfil físico, sempre acompanhado de uma equipe e fazendo exames cardiológicos, entre outros, que demonstrem a sua aptidão para a prática de exercício de força.

O trabalho de fortalecimento muscular é determinante para busca da independência. A capacidade de gerar força é o grande problema enfrentado pelos idosos, porém, não podem ser descartados os exercícios aeróbios e os exercícios de flexibilidade que também são importantes para busca desta independência. A atividade física para idosos deve ter os seguintes objetivos: manter a capacidade funcional geral, preservar a integridade musculoesquelética, aprimorar o estado psicológico, prevenir e tratar doenças (CASAGRANDE, 2006). Por meio das atividades de força e treinamento muitos idosos serão capazes de realizar as práticas cotidianas em casa que envolvem força e se sentirão também mais dispostos e contribuindo para o melhoramento das funções cardiovasculares em geral.

O treinamento de força, também conhecido como treinamento contra resistência ou treinamento com pesos, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física de um indivíduo e para o condicionamento de atletas (Fleck & Kraemer, 2006). No entanto o treinamento de força inclui o uso regular de pesos livres, máquinas, peso corporal e outras formas de equipamento para melhorar a força, potência e resistência muscular (Simão, 2004). No caso do idoso esse tipo de treinamento de força pode ser associado e adequado ao físico do mesmo, tendo que ser orientado por um profissional capacitado, que assim delegue as atividades e funcionalidades de maneira correta, que não venha a prejudicar a saúde do idoso.

Segundo Fleck e Kraemer (2006) o processo de desenvolvimento de um programa de treinamento de força em adultos mais velhos consistem na pré-testagem e na avaliação, na determinação dos objetivos individuais, no planejamento do programa e do desenvolvimento de métodos de avaliação. Nesses indivíduos, o treinamento de força deve fazer parte de um estilo de vida ligado ao condicionamento ao longo de toda a vida; assim, a contínua reavaliação dos objetivos e do planejamento do programa é necessária para obter-se resultados ótimos e aderência.

Segundo o American College of Sports Medicine (1998), o treinamento de força proporciona aos idosos grandes efeitos anabólicos em caso de prática intensa dessas atividades envolvendo a força e peso. É indiscutível que o treinamento de força de maneira cotidiana, melhora o equilíbrio do nitrogênio no corpo humano, que conseqüentemente ajuda bastante a reterção de nitrogênio em qualquer ingestão de proteína, e para aqueles com ingestão marginal de proteína, isso pode significar a diferença entre a redução continuada ou a retenção dos estoques de proteína corporal (primariamente muscular), proporcionando bons resultados.

Uma alteração na ingestão alimentar total, ou talvez, em nutrientes selecionados, em sujeitos iniciando um programa de treinamento de força pode afetar a hipertrofia muscular. Então, é necessário que esse treinamento de força seja realizado pelo idoso por meio de um acompanhamento de um profissional capacitado na área, visando proporcionar a prática do exercício, sem contudo proporcionar danos a saúde física do indivíduo.

De acordo como Rosa Neto at AL. (2009) um processo de triagem no qual se promove o conhecimento e a avaliação global do perfil do idoso, reduz consideravelmente ou retarda esses indivíduos em possíveis atendimentos do Sistema de Saúde devido à aquisição de doenças. Em torno de 20 a 40 % dos problemas clínicos dos idosos não possam ser diagnosticados unicamente por meio da abordagem médica clássica, podendo ser avaliado por

profissionais de áreas ligadas a treinamentos físicos. Esse conhecimento do perfil do idoso poderá ajudar no processo de triagem com relação aos profissionais de saúde a fim de proporcionar os exercícios de força adequados a fisiologia e saúde do idoso.

De acordo com Freitas (2012) hoje em dia existe uma grande procura pela prática de atividades físicas, porém, nem sempre são realizadas orientações e avaliações adequadas e corretas a fim de proporcionar maiores segurança ao idoso, que ao começar a praticar um determinado exercício físico, quer seja treinamento de força ou não precisa ser avaliado antes, para que o profissional obtenha informações sobre as suas condições e com isso, direcioná-lo na atividade adequada.

Freitas (2012) cita que atualmente, há uma grande procura pela prática de atividades físicas e que a falta de orientação especializada e adequada aos objetivos e limitações de cada pessoa acaba por conduzi-las à prática de exercícios sem nenhum tipo de avaliação, pondo em risco a sua saúde, principalmente, àqueles com mais de 35 anos que apresentam fatores de risco cardiovasculares. Isso faz da avaliação física um componente indispensável para a elaboração de um correto e eficiente programa de exercícios. O fundamental é que toda a prática de exercício, seja ela de treinamento de força ou não, que se faça uma avaliação para que observe os limites físicos, a saúde do idoso a fim de não proporcionar conseqüências negativas a sua saúde.

É preciso levar em considerações alguns elementos para se obter uma boa avaliação física, como por exemplo: avaliações nutricionais, avaliações metabólicas, composição corporal, um trabalho psicológico e social. Essas avaliações são essenciais para que se descubram quais as reais necessidades que cada pessoa está necessitando no que diz respeito aos exercícios físicos e treinamento de força (JUNQUEIRA, 2012). A realização de exames médicos nas áreas de cardiologia, fisioterapia, endocrinologia e nutrição são essenciais para que o idoso esteja preparado a desenvolver e realizar os exercícios que serão e deverão ser adequadas as suas condições físicas.

Para Borin e Moura (2005) é importante que haja um processo avaliativo e de controle das atividades que serão realizadas durante o procedimento físico. O primeiro passo é delinear as etapas que poderão e deverão ser cumpridas pela pessoa que está interessada na prática do exercício físico. O segundo passo é atingir as metas que foram traçadas no processo do treinamento físico. Sendo um dos objetivos principais do treinamento de força, a promoção da saúde e bem estar do idoso, é fundamental que os exercícios possam ser realizados de maneira gradual e adequada a pessoa, fazendo com que não ocorram danos físicos

Segundo Shepard (2003), o treinamento de força proporciona maiores e melhores condições de desenvolver a força mecânica nos ossos, promovendo o estímulo da deposição dos minerais. Já para Medeiros (2012), esse tipo de treinamento proporciona ao idoso benefícios relacionados ao fator psicológico, visto que, a partir do momento em que se começa a praticar o exercício, a pessoa sente-se mais disposta, com o corpo mais saudável e, conseqüentemente com a autoestima mais elevada, melhorando o psicológico e, sobretudo, dando a ele uma qualidade de vida melhor, com bastante redução de surgimento de doenças relacionadas a falta de atividade física.

Para os autores Cortês e Silva (2005) a prática de exercício físico e de treinamento de força não fazem milagres, impedindo o envelhecimento e a perda de força no idoso, mas, de certo forma contribui para o retardamento desses elementos negativos que fazem parte do cotidiano das pessoas que estão entrando na idade senil. A prática do exercício de treinamento de força não proporciona nenhum milagre para a saúde do idoso, porém, contribui bastante para o envelhecimento sadio e com uma melhor qualidade de vida. Os exercícios de força darão aos idosos o estímulo e a disposição para a realização das práticas cotidianas.

Segundo Paixão (2012) a comprovação de ganho de força em idosos pode-se dar por meio de programas de treinamento de alta e baixa intensidade. Esse tipo de treinamento deve ser adequado a fisiologia da pessoa e acompanhado por meio de uma equipe de profissionais que através de uma boa avaliação saberá designar quais exercícios e atividades físicas deverão ser recomendadas para determinado indivíduo, no caso deste trabalho, a ênfase é com os idosos. Isso significa dizer que os treinamentos de força contribuem para o desenvolvimento gradativo das habilidades envolvendo força.

Conhecido também por treinamento contra resistência ou treinamento de pesos, o treinamento de força vem ganhando cada vez destaque na sociedade e consolidando-se como um dos exercícios mais populares para aprimorar a aptidão física do indivíduo e, também, colabora para o melhor desempenho de atletas, quer seja nas mais variadas modalidades esportivas. Porém, esse treinamento inclui os seguintes elementos: máquinas, peso corporal, pesos livres, dentre outras mais formas de proporcionar força, resistência muscular e potência. (QUEIROZ; MURANO, 2012). É uma modalidade que vem sendo difundida e realizada cada vez mais devido aos grandes benefícios proporcionados a vida do idoso. O treinamento de força melhora as condições físicas e de saúde daqueles que devido a idade vêm perdendo a força, a disposição e se sentem indispostos a fazer determinadas tarefas cotidianas.

É importante ressaltar que a ausência de atividades físicas provoca no indivíduo o chamado sedentarismo, conseqüentemente provocando a obesidade, trazendo sérios riscos a

saúde do idoso. A falta de exercícios acarretará maiores gorduras corporais e assim pode levar o idoso a sofrer um infarto, e até causar a sua morte.

Com a prática de atividade física o idoso estará condicionado para realizar suas atividades da vida diária (AVDs) sem muita fadiga, se recuperando rapidamente e de forma mais completa de doenças debilitantes, além de estar de bem com a vida e sua auto-estima estar ótima (SPINKS, 2002). A realização das atividades físicas e do treinamento de força adequado as suas condições proporcionarão ao idoso uma maior resistência para enfrentar as tarefas do dia-a-dia, melhorará a autoestima do mesmo, que observará que seu corpo está ficando esteticamente melhor, e poderá livrar de uma série de doenças que estão correlacionadas com a falta de exercício físico.

4 Conclusão

Após a elaboração deste artigo conseguiu-se compreender que o treinamento de força pode trazer inúmeros benefícios para a vida do idoso, uma vez que por meio de exercícios envolvendo a musculação, o uso de peso adequados e moderados ao físico do idoso proporciona a saúde do corpo e da mente, possibilitando ao mesmo o bem estar emocional, autoestima, aparência, prazer de viver, tornando o idoso emocionalmente estável com atitude positiva, menos susceptível a doenças físicas, dores e deficiências no sistema imunológico.

Viu-se que o treinamento de força quando realizado de maneira correta, com profissionais capacitados poderão trazer resultados positivos e satisfatórios para o idoso. Além disso, a aplicabilidade do treinamento de força e peso se faz necessário na sociedade brasileira atual, visto que, esses treinamentos proporcionam melhores qualidades de vida, contribuindo também para a prevenção de doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, entre outras mais.

É preciso construir e desenvolver no país uma mentalidade que faça com que todos saibam e valorizem a importância de se fazer atividades físicas. No caso do treinamento de força para o idoso, se faz essencial a partir do momento em que este exercício colabora para o ganho de massa muscular, facilitando a sua vida cotidiana e ainda melhora a autoestima deles, pois sentem-se que estão com um corpo saudável e com mais disposição para realizar as tarefas que fazem parte de seu dia-a-dia.

Enfim, o treinamento de força é uma grande alternativa para a saúde dos idosos, que por meio de atividades envolvendo o levantamento de peso, bem como exercícios de

musculação, poderão promover uma maior disposição física e conseqüentemente aumentar a expectativa de vida, contribuindo com isso para o desenvolvimento de um país com mais saúde e qualidade de vida para todos.

REFERÊNCIAS

ADORNO, Thiago. **Importância do Treinamento Resistido (Musculação) no Envelhecimento Confirma a importância da musculação para idosos e os fatores que exigem mais atenção do profissional de educação física.** 30 de junho de 2016. Disponível em: < <http://www.educacaofisica.com.br/saude-bem-estar/terceira-idade/importancia-do-treinamento-resistido-musculacao-no-envelhecimento/>>. Acesso em 05 de outubro de 2016.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Posicionamento oficial:** Exercício e Atividade Física para pessoas idosas. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 3 (1), 48-78, 1998.

BORIN, J.P e MOURA, N. A. “**Avaliação e controle do treinamento: Limitações e possibilidades na preparação desportiva**”. Anais do XIV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. Porto Alegre, pp 77-81, 2005.

CASAGRANDE, M. **Atividade física na terceira idade.** Bauru, 2006.

CIFF, Luís. **Influência da Nutrição no Envelhecimento: A Caminho da Longevidade** [Monografia]. Porto: Universidade do Porto; 2010.

CORTÊS, G. G.; SILVA V. F. **Manutenção da força muscular e da autonomia, em mulheres idosas, conquistadas em trabalho prévio de adaptação neural.** Fitness e Performance J., v.4, n.2, p. 107-16, 2005.

DIAS, Raphael Mendes Ritti; GURJÃO, André Luiz Demantova e MARUCCI, Maria de Fátima Nunes. **Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos.** Disponível em: <http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=227>. Acesso em 10 de novembro de 2016.

FERREIRA, Marcela Teles. **O papel da atividade física na composição corporal de idosos.** Rev Bras Ciênc Saúde. 2003;1(1):46-52.

FLECK, S T & Kraemer, W J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular.** Porto Alegre: Artmed, 2006.

FREITAS, Sérgio. **A importância da Avaliação Física.** Disponível em Acessado em 30 mar 2012.

JUNQUEIRA, Diana. **Avaliação Física.** Disponível em Acessado em 15 mar 2012.

MACIEL, Letícia. **Musculação para idosos**. 18 de abril de 2013. Disponível em: <<http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar/musculacao-para-idosos/390/#>>. Acesso em 03 de outubro de 2016.

MEDEIROS, J. F. **Efeitos do treinamento de força do idoso**. EFDesportes.com Revista Digital. Buenos Aires, ano 15, n.148, Setembro de 2012.

MEIRELLES, M. A. E. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3 ed. Sprint: Rio de Janeiro, 2000.

PAIXÃO, Rosmeira. **Treinamento de Força para a Terceira Idade**. Disponível em <<http://portal.vivaemplenaforma.com.br/Artigos/TreinamentodeFor%C3%A7aparaaTerceiraIdade/tabid/494/Default.aspx>>. Acessado em 26 mar 2012.

QUEIROZ, C. O.; MURANO, H. L. **Benefícios do treinamento de força para indivíduos idosos**. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd118/beneficios-do-treinamento-de-forca-para-individuos-idosos.htm>> Acessado em 05 abr 2012.

ROSA NETO, F.; CARVALHO, A. C.; LIPOSCKI, D. B.; MAZO, G. Z.; POETA, L, S.; SCHLINDWEIN-ZANINI, R.; RODRIGUES, R.; WEISS, S. L.; CARVALHO, T.; BOFI, T. C. **Manual de avaliação motora para a terceira idade** – Porto Alegre: Artmed, 2009.

SHEPHARD, Roy J.; trad. Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SIMÃO, R. **Treinamento de Força na Saúde e Qualidade de Vida**. São Paulo: Phorte, 2004.

SOUZA, D. F. G; OLIVEIRA, D. F.; PACHECO, M. C. M. **Efeitos da musculação na composição corporal de idosos**. Goiás, 2013.

SPINKS, W. L. **Exercício, mobilidade e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2002, p. 4.