

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Adriano Bruno dos Santos

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

adrianobruno1088@gmail.com

Ms. Priscila Maria da Cruz Andrade

Professora do curso de Educação Física – FACOL

prill_andrade@hotmail.com

Resumo:

Os benefícios do exercício de musculação vão muito além de estética. Pois, quanto mais praticamos exercício físico na terceira idade, mais melhoramos a qualidade de vida, além disso ainda amenizamos as perdas funcionais no decorrer do processo de envelhecimento. Sendo assim, este trabalho tem como objetivo compreender os principais aspectos que inserem a prática da musculação na terceira idade, podendo reconhecer seus benefícios e sua importância. Os dados metodológicos foram adquiridos através da utilização de artigos, livros, para fins de fazer uma análise da importância da musculação para o público da terceira idade. Nos dias atuais sabe-se que os exercícios de musculação/com pesos são eficientes para aumentar a massa óssea, a massa muscular e força muscular. Eles melhoram a coordenação diminuindo a incidência de quedas em pessoas da terceira idade.

Palavras-chave: Idoso. Musculação. Qualidade de Vida. Saúde.

Abstract:

The benefits of bodybuilding exercise go far beyond aesthetics. For, the more we practice physical exercise in the third age, the more we improve the quality of life, and even lessen functional losses in the course of the aging process. Therefore, this work aims to understand the main aspects that insert the practice of bodybuilding in the elderly, being able to recognize its benefits and its importance. Methodological data were acquired through the use of articles, books, to make an analysis of the importance of bodybuilding for the elderly. Nowadays, it is known that bodybuilding / weight exercises are efficient for increasing bone mass, muscle

mass and muscle strength. They improve coordination by decreasing the incidence of falls in the elderly.

Key-words: Old. Bodybuilding. Quality of life. Cheers.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é as diversas alterações ocorrentes num indivíduo, prejudicando o funcionamento do organismo causando assim artrite, osteoporose, problemas cardíacos, problemas mentais e conseqüentemente mudando seu modo de vida.

Para a terceira idade fazer alguma atividade física é primordial, pois é um estímulo motivacional para que a prática se torne um hábito comum de seu dia a dia. Observa-se que os idosos estão procurando ter um estilo de vida ativo com a prática de atividade física regular, pois ela proporciona uma melhor disposição física.

Costa (2014) afirma que o envelhecimento associa-se a diversas limitações psicológicas e físicas, em consequência disso torna-se difícil para estes indivíduos desempenharem certas ações, tornando-os dependentes para a realização de atividades físicas e prejudicando sua qualidade de vida.¹

Aquine (2002) relata que diversas mudanças acontecem com o envelhecimento fazendo com que o organismo trabalhe de maneira diferenciada, o corpo torna-se menos flexível, os movimentos são mais lentos com a perda da agilidade, as articulações perdem mobilidade e elasticidade, os ossos ficam mais fracos, o aparelho cardiovascular diminui sua capacidade, o sistema respiratório causando várias alterações fazendo com que o indivíduo se sinta mais limitado.²

Ver-se que a atividade física regular torna o idoso mais dinâmico, amenizando assim a incidência de doenças, oferecendo melhor qualidade de vida e autoestima. Sendo assim, a musculação é uma das atividades físicas recomendadas para o idoso a fim de manter a sua força muscular, facilitando e melhorando o desempenho nas atividades cotidianas.

Então, está pesquisa de revisão bibliográfica tem o objetivo de verificar a importância da musculação para a terceira idade, assim como, apontar seus benefícios para esta população.

Logo, o problema a ser solucionado e abordado é a importância da prática da musculação na terceira idade.

¹ COSTA, A.J.S. Musculação e qualidade de vida. Revista Virtual EFArtigos. V. 02, n. 03, 2004.

² AQUINE, Silvie Nascimento et al. Atividades Físicas e Culturais para 3ª idade. Revista Mineira de Educação Física, Universidade Federal de Viçosa – departamento de educação física, vol. 10, 2002.

Sendo assim, o presente estudo justifica-se em buscar respostas sobre as vantagens da musculação praticada por indivíduos mais velhos, analisando o aumento da agilidade para realizar tarefas no cotidiano, como também o melhoramento a flexibilidade do corpo, evitando assim o surgimento de lesões, reduzindo os riscos de doenças cardiovasculares e problemas respiratórios.

2 PERCURSO METODOLÓGICO

As afirmativas são fundamentadas em conceitos teóricos de diversos autores, os quais falam sobre o tema em questão. Sendo assim foram utilizados os seguintes descritores (Terceira Idade/Treinamento/Atividade Física/Exercício Físico) de maneira clara e explicativa com conceitos aplicáveis a prática da musculação para a terceira idade. Os principais autores são: Matsudo (1992), Santanna (2003), Ferreira (2001); Okuma (2002), Santos (2000).

Os dados foram adquiridos através da utilização de artigos, monografias, sites e livros, com o objetivo de fazer uma análise da importância da musculação para o público da terceira idade.

3 CONCEITUANDO MUSCULAÇÃO

A musculação assim como outros tipos de exercícios, é muito importante para o indivíduo, ela é uma forma de cuidarmos de nossa saúde, melhorarmos fisicamente, mentalmente, psicologicamente e por consequência de nos tornarmos pessoas melhores.

Segundo COSENZA (1995),

A musculação é algo tão antigo quanto os relatos de civilização humana, há muitos séculos que o homem já faz exercícios com pesos progressivos como forma de fortalecer os músculos e consequentemente adquirir maior força, como forma de sobrevivência, pois o sucesso na caça e a defesa das terras não eram obtidos pelos mais fracos.

Nota-se que a musculação como cita Cossenza (1995), é algo dos primórdios, na maioria das vezes eram gestos realizados para proteger-se, fortalecer-se em defesa de bens, entre outros. Assim como outras coisas, a musculação foi aperfeiçoada, tornando-se um meio para cuidar da saúde e do bem-estar.

Em suma, a musculação é uma forma de treinamento que influencia no comportamento motor do corpo humano, compreendendo assim as adaptações do nosso

sistema muscular. Na musculação há diversas formas de treinamento, uma das mais conhecidas e utilizadas é o treinamento de força, que tem como função e finalidade intervir em diversos desvios posturais, melhorar a flexibilidade, força e aptidões físicas no geral.

A atividade física de musculação é realizada através de observação, sendo ela notada no decorrer dos treinamentos, utilizam a resistência progressiva fornecida por recursos materiais, como a dos halteres, barras, anilhas, aglomerados, módulos, extensores, peças lastradas, ou até mesmo o próprio corpo. (VIANNA, 2003)

Com toda a tecnologia e aperfeiçoamento da atividade e exercício físico, a musculação aumenta seu nível de desenvolvimento, acrescidos assim de pesos e equipamentos apropriados para cada tipo de exercício realizado pelo indivíduo. A musculação é aquela prática que envolve movimentos, equilíbrio, força, aceleração dos batimentos cardíacos, entre outras coisas que envolvem o corpo humano.

A musculação ocupa um lugar de destaque entre os métodos de treinamentos físicos mais populares existentes em todo o mundo. (VIANNA, 2003)

Conforme SANTARÉM (1999) a musculação nos dias atuais é a atividade, mais procurada pelos tantos profissionais da educação física, como por atletas, e até mesmo por pessoas que apenas procuram sair do sedentarismo e que procuram alguma forma de se manter envolvido na prática de atividade física.

3.1 A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO DE MUSCULAÇÃO

O exercício de musculação é uma das atividades que podemos utilizar para praticarmos diversas formas de resistência. Atualmente, os profissionais da saúde orientam com grande facilidade as pessoas para praticarem tal exercício, primeiro por ser uma forma de atividade usado para diversos objetivos, tais como, sair do sedentarismo, manter uma boa saúde, emagrecer, enrijecer, amenizar ou evitar certas lesões.

No geral, o exercício físico tem como objetivo melhorar a saúde e o preparo físico do indivíduo, além de promover o bem-estar, desenvolver habilidades perdidas, aperfeiçoar a aparência física e controlar o peso.

A musculação consiste em trabalhar a musculatura corporal, que pode ser empregado de diversas formas, através de carga de halter, barra longa, aparelhos com placas, aparelhos de ar comprimido, tensores elásticos ou contra a força da gravidade. (PINTO, 2008)

Com a prática da musculação o indivíduo melhora seu condicionamento físico, tendo fundamental, aptidão física, nos tornamos pessoas com uma melhor autoestima, confiança em si própria. Além disso, a musculação melhora a postura, a flexibilidade, pois os músculos ficam mais resistentes. (PINTO, 2008)

Com certeza, a prática da musculação é um meio de retardar o envelhecimento, assim como em outras situações a musculação traz um excelente bem-estar, melhorando assim o equilíbrio e a coordenação motora, socialização, o controle do peso, a diminuição de dores musculares, e posteriormente ocasionando a melhoria e autonomia pessoal. (PINTO, 2008)

Nesse sentido, a diminuição de doenças decorrentes do envelhecimento é bastante notável, pois ao praticar algum tipo de atividade física automaticamente o indivíduo. A musculação além de melhorar a circulação sanguínea, melhora os movimentos, a flexibilidade, habilitando a pessoa a agir de maneira mais prática e ágil.

Praticar a musculação é o mesmo de ter o corpo em movimento, em ação. Para se ter uma boa saúde, uma boa qualidade de vida, e melhorar o condicionamento físico, é fundamental a prática do exercício físico, através dele conseguimos nos avaliarmos melhor, além disso uma pequena atividade física realizada no dia a dia como correr, saltar, passear, brincar, dançar tem um imenso efeito colateral.

3.2 POR QUE OS EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO?

Assim como tantas atividades físicas, os exercícios de musculação trazem flexibilidade e ganho de força, o que de fato torna importante para deixar o idoso, mas preparados para uma possível/suposta queda. Além disso, atividades de academia para idosos ajudam na manutenção do peso e na redução da gordura corporal.

Os exercícios de musculação aumentam a vigília do cérebro, trazendo ainda ânimo, reduzindo possíveis problemas de depressão, psicológicos e distúrbios.

BITTENCOURT (1986) relata que:

Os métodos de treinamento utilizados por Milos de Crotona na época de 500 a 580 a.C.. Milos era um atleta Olímpico de lutas e utilizava o mesmo método utilizado nos dias de hoje, o de evolução progressiva de carga, sendo que este carregava um bezerro nas costas para aumentar os níveis de força de membros inferiores, e sua força aumentava na mesma proporção do aumento de peso do bezerro.

Segundo comentário de Milos, já acontecia a EPC (evolução progressiva de cargas) que seria o carregamento de algo pesado de alguma forma e nesse sentido seria um bezerro,

assim como o bezerro outras coisas eram utilizadas, hoje substituídas por pesos de diversas formas.

BITTENCOURT (1986) ainda salienta que:

A musculação terapêutica atua como um trabalho de peso que visa o fortalecimento músculo - articular, após toda e qualquer intervenção cirúrgica nessas estruturas corporais, auxiliando o fortalecimento muscular durante o período de imobilização articular através de contrações isométricas que irão evitar que se acentuem as atrofia musculares e, como consequência possibilitem uma melhoria mais acelerada das lesões.

A musculação fortalece os músculos, melhora o condicionamento, podendo assim, trazer conforto e, sendo de forma positiva vale lembrar que o nosso corpo é como uma máquina, se não o manusearmos sempre, usarmos sempre, ela também não irá funcionar, assim é o nosso corpo, se não nos exercitamos, se não praticamos atividades físicas diárias, também não iremos resistir a futuros problemas físicos, que possam surgir em nosso cotidiano.

3.3 TERCEIRA IDADE E O EXERCÍCIO DE MUSCULAÇÃO

A terceira idade é mais uma etapa da vida do ser humano, por isso devemos nos preparar para esse momento, para vivermos da melhor forma possível. Em todo percurso da nossa vida há etapas e essa é mais uma etapa a ser vencida e vivida. A terceira idade chegará para todos, se assim bem vividos, é primordial que em nossa juventude e em nosso processo de amadurecimento haja uma boa conduta de vida, sendo ela, alimentação e comportamento.

A população em nosso país com idade acima de 60 anos cresce de forma acelerada, devido a influência do avanço da tecnologia na área da medicina, ocasionando assim a diminuição da taxa de mortalidade. CAMARANO (2002)

Sendo assim, a expectativa de vida tem se elevado no decorrer dos anos. Pois é notório a presença de idosos em nosso meio, idosos que procuram cuidar-se bem, através de atividades físicas, médicos, exames, entre outros.

Os idosos atualmente, buscam melhoria de vida, através de uma boa alimentação que é de fato fundamental desde o nascimento de uma pessoa, como na velhice que desejam viver bem, procurando bons profissionais da saúde para amenizar determinadas doenças acarretadas de suas idades avançadas.

“O Envelhecer é um processo multidimensional que, embora geralmente identificado com a questão cronológica envolve aspectos biológicos, psicológicos e sociológicos”.(SANTANNA, 2003)

Conforme citado acima, o envelhecimento é algo inevitável, algo da natureza humana, logo é de todo ser humano a busca incessante de conquistar as coisas, de viver cada dia após o outro. E é exatamente por essas coisas que a cada dia que passa as pessoas vivem mais, a cada dia que passa as pessoas buscam descobrir motivos e circunstâncias que os podem deixar, mais ativos no cotidiano de suas vidas.

“O envelhecimento populacional é um acontecimento mundial, e no Brasil as modificações vêm ocorrendo de forma bastante acelerada”. (CHAIMOWICZ, 2006)

O crescimento da população decorre da grande evolução da qualidade de vida das pessoas. Hoje, a terceira idade procura manter uma alimentação balanceada e saudável, busca praticar exercícios físicos, melhorando o seu condicionamento físico, psicológico e motor.

Todo indivíduo necessita de uma boa qualidade de vida, ela nos revela quem seremos no futuro. Na terceira idade é o momento onde se deve haver bastante atenção na saúde, pois é o momento que o corpo se fragiliza, o psicológico enfraquece, entre outros fatores corporais e mentais que afetam os idosos.

De acordo com FINLEY,

Quase tudo que vale a pena requer esforço e isso se aplica de maneira especial à nossa saúde. Uma boa saúde não é algo que acontece por um golpe de sorte. Não é questão do acaso. Embora cada um tenha uma constituição genética diferente e predisposições distintas e diferentes enfermidades, seguir os princípios de saúde que o Criador escreveu em cada nervo e tecido do corpo contribui para nosso bem-estar geral.

Para termos uma boa qualidade de vida é importante que nos esforcemos, que busquemos sempre ingerirmos alimentos de boa qualidade. Em meio a tantos tipos de alimentação é muito difícil equilibrarmos nossa forma de se alimentar. Devemos nos conscientizar que a nossa alimentação fala quem seremos no futuro. Se nos alimentamos bem, de maneira correta isso significa que teremos melhor funcionamento físico, psicológico e motor. Caso não nos alimentemos bem em nossa juventude, isso pode acarretar problemas futuros tais como: diabetes, ausainer, osteoporose, transtorno do sono entre outras doenças que afetam o sistema cognitivo, motor, psicológico e físico.

É essencial o investimento na conservação da saúde, pois na maioria das vezes as pessoas se preocupam apenas quando as mesmas os ameaçam. Isso como diz o ditado, quem

tem saúde tem tudo. Assim funciona a nossa vida, pois sem saúde não somos nada, não podemos correr, caminhar, pular, não podemos fazer praticamente nada, a saúde é primordial, é o nosso sustento. Devemos nos cuidar diariamente, tanto procurando médico como praticando atividade física.

Ter uma boa saúde é algo que todos desejamos, mas, infelizmente muitas pessoas só percebem isso depois que a perdem. (FINLEY)

A prática da musculação na terceira idade é algo não tão comum de se ver, porém sabemos que isso acarreta diversas melhorias para eles. Sendo assim, é correto afirmar que a prática de exercícios. Um idoso totalmente ativo em suas atividades físicas tem um amplo convívio social e familiar, além de longevidade, bem-estar, qualidade de vida.

4 CONCLUSÃO

O envelhecimento é um processo natural, o nosso organismo passa por diversas etapas necessárias, entre elas muitas alterações psíquicas, motoras, que afetam nosso equilíbrio, nossa flexibilidade, nossa alimentação, nossa comunicação, nosso dia a dia.

A prática da musculação pode beneficiar a classe da terceira idade trazendo melhor condicionamento físico, autonomia, disposição, redução de doenças causadas pelo envelhecimento como também a independência. É necessário que pessoas da terceira idade conheçam a necessidade de se exercitar através de alguma atividade física, pois através das atividades os mesmos podem se beneficiar através de resultados fisiológicos, abordando o controle dos níveis de glicose, maior equilíbrio, maior flexibilidade, capacidade aeróbia, como também podem perceber resultados como relaxamento, melhor saúde, entre outros.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINE, Silvie Nascimento et al. **Atividades Físicas e Culturais para 3ª idade**. Revista Mineira de Educação Física, Universidade Federal de Viçosa – departamento de educação física, vol. 10, 2002.

BITTENCOURT, Nelson. **Musculação: Uma abordagem metodológica**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

CAMARANO, Ana Amélia. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. Cap. 6, p. 8.

COSTA, A.J.S. Musculação e qualidade de vida. **Revista Virtual EFArtigos**. V. 02, n. 03, 2004.

COSSENZA, Magill. R. A. **Aprendizagem motora**: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgar Blucher, 1995.

Coelho, Fabio Henrique Nakada; NATALLI, Bruno Vitorio de Almeida. Artigo - Benefícios da musculação na terceira idade. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd148/beneficios-da-musculacao-na-terceira-idade.htm>. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, ANo 15, N 148, Septiembre de 2010.

FERREIRA, V. **Atividade física na terceira idade**: O segredo da longevidade. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

MATSUDOS, S. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001 e 2006.

RASO V. ANDRADE E, MATSUDOS SM, MATSUDOS VKR. Exercício aeróbico ou força muscular melhora as variáveis da adaptação física relacionada a saúde em mulheres idosas? **Revista Brasileira de atividade física e saúde**. 1997, 2: 36-40.

PINTO, M.V.M. et al. Os benefícios proporcionados aos idosos com a prática regular de musculação. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 13, nº 125, Outubro, 2008. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd125/os-beneficios-proporcionados-aos-idosos-com-a-pratica-regular-de-musculacao.htm>

SABA, Fabio. **Mexa-se - atividade física, saúde e bem-estar**. Phorte Editora. 3ª Edição. São Paulo, 2011.

SANTARÉM, J.M. **O exercício**. São Paulo. Editora Atheneu, 1999.

SANTANNA, R M de; CÂMARA, P., BRAGA, M. G. de C. **Mobilidade na Terceira Idade**: como planejar o futuro? Textos sobre Envelhecimento v. 6 n.2, Rio de Janeiro: UNATI, 2003. Disponível em <<http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php>>. Acesso em 10 outubro 2016.

VIANNA, Jéferson Macedo. Musculação conceitos. 2002. **Saúde em movimento**, 2003.