

Benefícios da Musculação na Terceira Idade

Carlos Eduardo Binda Marcos.

Fábio Olímpio Venturim

Resumo:

A pesquisa de revisão bibliográfica tem o objetivo de verificar a importância e a influência da musculação na qualidade de vida dos idosos e apontar seus benefícios e sua influência nesse grupo de idosos praticantes de Musculação e que pode ser determinante na qualidade de vida do mesmo. O número de idosos no Brasil, nos últimos anos cresceu. Com o avanço da tecnologia, da medicina com descobertas cada vez maior de recursos e procedimentos que prolongam a vida, mudanças sociais positivas no âmbito da terceira idade provocam um aumento substancial na expectativa de vida dos brasileiros. Mas tão relevante, quanto viver bastante é ter saúde, qualidade de vida e autonomia para concretizar as atividades cotidianas. O envelhecimento conduz a perda progressiva da eficiência dos órgãos e tecidos do corpo humano, em diferentes graus de declínio, fazendo com que o idoso perca sua independência. A prática de exercícios físicos pode ajudar a retardar as mudanças físicas e psíquicas que o envelhecimento traz, além de também dar ao idoso uma melhor autonomia funcional. Os benefícios do exercício de musculação vão muito além da 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, foi feita uma revisão de literatura neste trabalho, onde tem como objetivo compreender os principais aspectos que inserem a prática da musculação na terceira idade, podendo reconhecer seus benefícios e sua importância. Através de livros, artigos e monografias, os quais foram adquiridos em sítios da internet em base de informações Scielo. Os exercícios de Musculação com pesos são eficientes para aumentar a massa óssea, a massa muscular e força muscular. Com esses exercícios melhoramos a coordenação diminuindo a incidência de quedas em pessoas da terceira idade.

Palavras-chave: Idoso, Exercícios físicos e Musculação.

ABSTRACT:

The number of elderly people in Brazil within the last few years has grown. With the advancement of technology, of medicine with discovers each time more resourceful and procedures that prolong life, positive social changes in the scope of the third age, cause a substantial increase of life expectancy of Brazilians. But as much relevant as living old enough, is to age healthy, with quality of life and autonomy to be able to achieve daily activities.

The benefits of weight training go way beyond aesthetics. Thus, the more we practice physical exercises in third age, the more we enhance our quality of life, besides, we ease functional losses. Therefore, in this article we managed to do a literature review in order to comprehend the main aspects that lead to practice of bodybuilding in the elderly, being able to recognize its benefits and its importance. Through books, articles and monographies, these which were acquired in Scielo's data base, Weight lifting exercises are efficient for increasing bone mass, muscle mass and muscle strength. With weight lifting we can improve coordination, softening the incidence of falls in elder people.

1 INTRODUÇÃO:

O envelhecimento tem sido descrito como um processo, ou um conjunto de processos, próprio de todos os seres vivos e se caracteriza pela perda da capacidade de adaptação e pela diminuição da funcionalidade, estando relacionado com alterações físicas, psicológicas, sociais e com perspectivas de qualidade de vida e saúde. Costa (2004) afirma que o envelhecimento se associa a diversas limitações psicológicas e físicas com consequência disso, torna-se difícil para os indivíduos desempenharem certas ações, tornando-se dependentes para realização de atividades físicas, o que prejudica sua qualidade de vida.

Envelhecer pode ser definido, como um processo consequente de alterações no organismo, demonstradas de forma variável em cada indivíduo e surge com a progressão do tempo da idade adulta até o fim da vida (WEINECK, 1991). A expectativa de vida do homem e da mulher pode ser determinada pela capacidade de desempenho orgânico, ou pela disposição para a insuficiência de seus órgãos (WEINECK, 1991). É importante diferenciar o processo de envelhecimento natural do patológico, para não incorrer no erro de considerar que o envelhecimento é uma doença.

Nas últimas décadas, a população idosa vem aumentando consideravelmente no Brasil. Mas não basta viver muito é preciso viver com qualidade e ter uma vida saudável. Viver a terceira idade é um presente. Hoje conseguimos refletir sobre o conceito de velhice, que mudou muito nos últimos tempos. Na década de 50 a expectativa de vida não passava dos 50 anos, mas muita coisa mudou. O conceito atual que considera uma pessoa entre 60 e 65 anos como idosa, é da década de 90. A população brasileira deixou de ser de maioria jovem e estamos aumentando a população mais velha.

O processo de envelhecimento do ser humano tem sido foco de atenção crescente por parte de cientistas em todo o mundo, na medida em que a quantidade de indivíduos que chega à chamada “terceira idade” aumenta e por decorrência, faz com que tanto os problemas de saúde característicos dos que se encontram nesse período da vida quanto os vários aspectos relativos à sua qualidade de vida sejam objetos de preocupação e de estudos (MONTEIRO 2012).

O aumento na proporção de indivíduos idosos faz com que as doenças crônico-degenerativas, se tornem muito mais frequentes (NASRI, 2008). O aparecimento de doença crônica pode ser facilitado pela diminuição das capacidades físicas próprias do envelhecimento e seus efeitos psicológicos, mas também está relacionado com a diminuição no nível de atividade física (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE – ACSM, 2009).

A Terceira Idade é uma etapa da vida, pela qual se espera que todo indivíduo um dia passe. O conceito é a partir da idade. A terceira idade chega entre os 60 e os 70 anos. Estar ou ser da terceira idade nos transforma em pessoas diferentes com angústias e anseios mais pertinentes que a todo resto de uma sociedade que vive em completa desigualdade e desolação, concentrada em um novo tempo diferente pelo qual passamos.

O foco principal está sendo a musculação, a prática é fundamental para prevenções de doenças, como: obesidade, hipertensão, artrite, colesterol, diabetes e osteoporose, como consequência aumentando a densidade óssea, massa muscular,

melhora a força, equilíbrio, coordenação fazendo com que o idoso consiga realizar pequenos esforços do dia a dia com mais facilidade, disposição, segurança e o principal não dependendo de ninguém (OCARINO, 2006).

A musculação é amparada nos princípios de exercícios com pesos e é uma estrutura mais eficiente na indução de respostas fisiológicas ao treinamento. É uma atividade física desenvolvida através de exercícios analíticos, que utilizam a resistência progressiva fornecida por recursos materiais como a dos halteres, barras, anilhas, aglomerados, módulos extensores ou até mesmo o próprio corpo (PEREIRA, 2005).

Os exercícios físicos tornam-se cada vez mais imprescindíveis no processo de envelhecimento ativo, já que são capazes de preservar a capacidade funcional dos idosos, garantindo maior autonomia, independência, bem-estar e qualidade de vida (ASSUMPÇÃO; SOUZA; URTADO, 2008).

A atividade física constante traz benefícios incontestáveis para prolongar os anos de vida com mais qualidade, em diversos níveis, como: morfológico, neuromuscular, metabólico e psicológico, servindo tanto para prevenção, quanto para o tratamento das doenças próprias da idade (MATSUDO, 2009).

Para a Terceira Idade, fazer alguma atividade física é primordial, pois é um estímulo motivacional para que a prática se torne um hábito comum do 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 melhor disposição física.

Para a Terceira Idade, ir à academia fazer um treino de musculação pode trazer diversos benefícios em relação as respostas fisiológicas hemodinâmicas e na composição corporal como também para os aspectos cognitivos. Como é um lugar onde a maioria das pessoas tem objetivos semelhantes, elas conseguem conversar e trocar experiências, que de forma direta ou indireta traz vantagens relacionadas à manutenção da convivência social.

Para Chagas (2008) a musculação é um exercício físico capaz de manter os músculos e de proporcionar efeitos significativos sobre a massa muscular, além de aumentar a força exercida pelos músculos.

A musculação se caracteriza pelo uso de pesos e cargas, cujo objetivo é proporcionar alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos segmentos corporais (CHAGAS 2008).

A massa muscular tem uma importante finalidade na vida do idoso, pois, além de um bom tônus muscular, melhora a aparência física, diminui a flacidez e proporciona benefícios à saúde e à qualidade de vida, melhorando a imunidade, prevenindo assim doenças como a dor crônica. A perda de massa muscular, apesar de ser um processo natural, do envelhecimento acaba afetando a capacidade funcional do idoso, prejudicando sua força, seu equilíbrio, além de contribuir para que ocorram as temíveis quedas, comprometem sua saúde.

Outros benefícios da musculação são o fortalecimento do sistema músculo esquelético, assegurando ao idoso melhorias no metabolismo, entre outras coisas. Participar de um programa de exercícios físicos com musculação pode trazer ao idoso motivação para a vida, pois, ele se sentirá mais disposto para realizar suas atividades de vida diária, assim como se sentirá mais confiante para conviver em comunidade.

Ainda que a atividade física não seja capaz de parar o processo biológico de envelhecimento, existem evidências de que a prática regular da atividade física pode minimizar os efeitos fisiológicos de um estilo de vida sedentário, aumentar a expectativa de vida e limitar o desenvolvimento a progressão de doenças crônicas e de condições incapacitantes. A forma de intervenção que tem demonstrado grande eficiência da aptidão física e independência de idosos é a prática de musculação. Esse tipo de atividade é capaz de melhorar a função e a estrutura muscular, articular e óssea em qualquer idade, e os benefícios desse tipo de treinamento dependem da combinação de variáveis como: número de séries, número de repetições, intensidade da sobrecarga, velocidade de execução, intervalo de recuperação, frequência e tempo de intervenção.

Um programa de treinamento de força adequado e eficiente proporcionará incrementos no desempenho das atividades de vida diária em pessoas idosas, por conseguinte, poderá aumentar cada vez mais a expectativa de vida, de forma ativa e saudável e, sobretudo, com independência e autonomia. (OLIVEIRA E RABELO, 2003).

Um número crescente de estudos demonstram que os idosos, mesmo aos 90 anos de idade, são capazes de aumentar a massa e a força muscular em resposta ao treinamento de força. De forma geral, os estudos sugerem que a queda da força e massa musculares com o envelhecimento pode ser atenuada com o treinamento adequado de musculação (NIEMAN, 1999).

Mazo (2001), relata que podemos evitar a perda de massa muscular, melhorando a qualidade de vida do idoso e reduzindo os riscos de lesão e queda através da musculação.

Considerando o que foi apresentado nos parágrafos acima, nos parece que o treinamento de musculação pode trazer diversos benefícios à indivíduos considerados de terceira idade. Assim, entendemos ser importante a identificação da importância que a prática da musculação pode de fato ter para a terceira idade a partir de seus possíveis benefícios.

Estudos como esse que apresentamos, pode influenciar a tomada de decisão de profissionais que atuam na área da prescrição de exercícios ao proporem estratégias para o público mais velho. Além disso, particularmente o tema desenvolvido faz parte de nossa história acadêmica, onde o envolvimento com as disciplinas com esse tema nos leva ao aumento do envolvimento profissional na solução de problemas que ao mesmo tempo contribua com a sociedade e nos possibilidade ampliar nossa área de atuação.

Desta forma esse estudo tem por objetivo verificar a importância da musculação para a Terceira Idade, demonstrando os possíveis benefícios para esta população.

REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Envelhecimento:

O envelhecimento é um fator que acontece universalmente, inevitável, natural e irreversível, determinado por uma redução orgânica e funcional que, não é causado diretamente por doença, mas ocorre de uma forma que não evitamos com o passar do tempo.

O processo de envelhecimento provoca muitas mudanças fisiológicas, como a progressiva atrofia muscular, enfraquecimento funcional, descalcificação óssea, aumento da espessura da parede dos vasos, aumento nos níveis de gordura, diminuição da habilidade coordenativa, dentre outras (GUIMARAES, 2004).

O processo de envelhecimento é também caracterizado pela redução gradativa da eficiência do aparelho locomotor, que ocorre pela diminuição da força e da massa muscular, assim como diminuição na flexibilidade (COELHO, 2014).

O envelhecimento populacional é definido como a mudança na estrutura etária de uma população e, portanto, pode-se dizer que uma população se torna mais idosa à medida que aumenta o número de indivíduos idosos e diminui o número de indivíduos mais jovens (NASRI, 2008).

O crescimento do número de anos é consequência de uma diminuição nas taxas de fertilidade e de um aumento da longevidade nas últimas décadas (SCHNEIDER, IRIGARAY, 2008). O envelhecimento da população vem acompanhado de mudanças importantes na sociedade (TEIXEIRA, 2005).

Com o avançar da idade, a deterioração estrutural e funcional ocorre na maioria dos sistemas fisiológicos, mesmo na ausência de doença perceptível. Essas mudanças fisiológicas relacionadas à idade afetam uma ampla gama de tecidos, órgãos, sistemas e funções que cumulativamente, podem causar impacto nas atividades da vida diária e na preservação da independência física em idosos (ACSM, 2009). Pode-se dizer que as alterações do sistema neuromuscular são as primeiras a causarem danos à mobilidade e capacidade funcional do idoso (ACSM, 2009). A redução na área dos músculos esqueléticos, em função da sarcopenia, (perda de massa muscular), é de 2% por ano, a partir dos 50 anos de idade. Essa perda é explicada pela diminuição do número e do tamanho das fibras musculares e é a principal responsável pela perda gradativa da força muscular (HUGHES, 2002).

A progressiva diminuição da reserva funcional, que ocorre em função do processo natural de envelhecimento, em condições normais, não costuma provocar agravos à saúde (BRASIL, 2006). É, portanto, o desuso das funções fisiológicas o principal causador das condições patológicas e de dependência física nos idosos (ACSM, 2009). Nesse caso, o sedentarismo é capaz de acelerar o processo natural de envelhecimento, tornando o organismo mais propenso a contrair doenças e a encontrar dificuldades na realização das atividades básicas e instrumentais da vida diária (TEIXEIRA et al., 2007).

Conforme Simão (2004), o avanço da idade também é associado a uma redução da massa muscular, que tem sido chamada de "sarcopenia". A tomografia computadorizada tem revelado que, após 30 anos, existe um decréscimo nas áreas de secção transversal de músculos individuais, com um decréscimo na densidade muscular e um aumento da gordura intramuscular. Essas mudanças parecem ser uma consequência previsível do avanço da idade, mais profundamente em mulheres. A hipotrofia muscular observada com a idade parece resultar da inatividade física e uma gradual e seletiva deterioração das fibras musculares, mais notadamente das fibras do Tipo II (fibras rápidas). Portanto pessoas mais velhas têm menos massa muscular e uma maior proporção das fibras musculares do Tipo I (fibras lentas).

Segundo Raso (2007), a palavra sarcopenia origina-se do latim; sarco significa músculos e penia representa perda, redução; desse modo sarcopenia pode ser

referida como redução da massa muscular. Em sentido mais amplo, sarcopenia tem sido definida como as alterações neuromusculares decorrentes do processo de envelhecimento que podem ser caracterizadas funcionalmente pela perda de força muscular e morfológicamente, pelo decréscimo da massa muscular.

De acordo com Matsudo e Matsudo (1993) e Marques (1996) é possível apontar as alterações que acontecem durante o processo de envelhecimento em vários níveis, segundo essas mudanças são as seguintes:

Antropométricas; Incremento no peso, diminuição da massa livre de gordura, diminuição da altura, incremento da gordura corporal, diminuição da massa muscular, diminuição da densidade óssea.

Muscular; perda de 10 a 20% na força muscular, diminuição na habilidade para manter força estática, maior índice de fadiga muscular, menor capacidade para hipertrofia, diminuição no tamanho e número de fibras musculares, diminuição na atividade da ATPase miofibrilar, diminuição das enzimas glicolíticas e oxidativas, diminuição nos níveis de glicogênio, ATP-CP, proteína mitocondrial, diminuição da velocidade de condução, aumento do limiar de excitabilidade da membrana e diminuição na capacidade de regeneração.

Cardiovascular; Diminuição do débito cardíaco, diminuição da frequência cardíaca, diminuição do volume sistólico, diminuição da utilização de O₂ pelos tecidos, diminuição do VO₂ máximo, aumento da pressão arterial, aumento na diferença arteriovenosa de O₂, aumento da concentração de ácido láctico, aumento no débito de O₂, menor capacidade de adaptação e recuperação do exercício.

Pulmonar; Diminuição da capacidade vital, aumento do volume residual, aumento do espaço morto anatômico, aumento da ventilação durante o exercício, menor mobilidade da parede torácica, diminuição da capacidade de difusão pulmonar O₂.

Neural; Diminuição no número e tamanho dos neurônios, diminuição na velocidade de condução nervosa, aumento do tecido conectivo nos neurônios, menor tempo de reação, menor velocidade de movimento, diminuição no fluxo sanguíneo cerebral.

Outros; Diminuição da agilidade, diminuição da coordenação, diminuição do equilíbrio, diminuição da flexibilidade, diminuição da mobilidade articular, aumento na rigidez de cartilagem, tendões e ligamentos.

Farinatti et al (2008) classifica Terceira Idade sob duas dimensões: A “inativa”, constituída por pessoas que não habitam concretizar qualquer atividade física diária procedendo em um envelhecimento rápido, estresse, depressão, problemas de movimento devido enrijecimento das articulações, cansaço e alterações sociais. A “ativa” são os idosos que praticam alguma atividade física, como: caminhada, trabalho de força e até serviços domésticos.

O termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela Organização Mundial da Saúde no final dos anos 90. Procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável” e reconhecer além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (KALACHO e KICKBUSCH, 1997).

O fator em comum de todas essas definições é que todos nós envelhecemos a cada dia. Acredita-se que o envelhecer faz parte do processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano, e ao contrário do que a sociedade está acostumada a pensar, o envelhecimento está associado não somente a fatores

negativos, mas também a uma série de aspectos positivos que enriquecem a vida do indivíduo em diversas áreas. Dessa forma, o idoso não pode ser mais visto como um ser que não tem mais nada a oferecer, associado à imagem de doença, incapacidade e dependência.

2.2 Conceituando Musculação:

A musculação é algo que vem dos primórdios, na maioria das vezes eram gestos realizados para proteger-se, fortalecer-se em defesa de bens, entre outros. Segundo Cossenza (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 conseqüentemente adquirir maior força como forma de sobrevivência, pois o sucesso na caça e a defesa das terras não eram obtidos pelos mais fracos (NATALLI, 2010).

Os chamados exercícios resistidos, ou exercício contra resistência, geralmente são realizados com peso, embora existam outras formas de oferecer resistência à contração muscular. Musculação é o termo mais utilizado para designar o treinamento com peso, fazendo referência ao seu efeito mais evidente, que é o aumento da massa muscular (QUEIROZ e MUNARO, 2012).

Chagas e Lima (2015) entendem musculação como um meio de treinamento caracterizado pela utilização de pesos e máquinas desenvolvidas para oferecer alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos segmentos corporais. Com este tipo de treinamento pode-se obter algumas adaptações como hipertrofia muscular, aumento da força máxima e resistência de força.

O método mais utilizado para desenvolver força é a musculação que segundo (LORETE, 2005) é uma atividade que consiste em trabalhar a musculatura corporal, realizando exercícios contra uma resistência que pode ser empregada das mais variadas formas, como uma carga no halter ou em uma barra longa, em um aparelho com baterias, de placas, tensores elásticos, aparelhos de ar comprimido ou simplesmente contra a força da gravidade.

A musculação é uma atividade física amplamente praticada no mundo todo, apresentando objetivos bem definidos como aumento da massa magra, otimização da força muscular e melhora da qualidade de vida. Sustentada nos princípios do treinamento de força muscular ou treinamento com pesos é um dos mecanismos mais eficientes na indução de respostas fisiológicas ao exercício (PEREIRA, SOUZA e MAZZUCO, 2003).

Assim como outras coisas a musculação foi aperfeiçoada, tornando-se um meio para cuidar da saúde e do bem estar, uma forma de treinamento que influencia no comportamento motor do corpo humano, compreendendo assim as adaptações do nosso sistema muscular. Nas diversas formas de treinamento praticadas, 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 ao geral.

Musculação é o termo mais utilizado para designar o treinamento com peso referência a seu efeito mais evidente, que é o aumento da massa muscular. Assim a musculação não é uma modalidade esportiva, mas uma forma de treinamento físico. (MOTA, 2004).

A musculação é uma atividade que incide em trabalhar a musculatura corporal, concretizando exercícios contra uma resistência que pode ser usada das mais alteradas formas, como uma carga num halter ou em uma barra longa, em um aparelho com baterias de placas, tensores elásticos, aparelhos de ar comprimido, ou simplesmente contra a força da gravidade (INACIO, 2011).

2.3 A importância do exercício de musculação:

Uma das formas de intervenção que tem demonstrado grande eficiência na melhoria da aptidão física e independência de idosos é a prática de musculação.

Conforme Carvalho (2004), a diminuição da densidade mineral óssea, a atrofia muscular e a fraqueza dos membros inferiores são associadas a um maior risco de quedas e maior probabilidade de fraturas, sendo que 40% dos indivíduos com mais de 65 anos caem uma vez por ano. Para o restabelecimento do equilíbrio é preciso, portanto, ter força muscular, amenizando o problema dos músculos responsáveis pela movimentação e diminuindo as quedas.

Para Moreira e Borges (2009), grande parte dos idosos demonstra interesse em manterem-se mais saudáveis ativos e independentes nesta fase da vida, crescem também os programas e projetos relacionados à promoção da saúde, da qualidade de vida e bem-estar destes indivíduos.

O efeito da musculação sob vários aspectos, incluindo a fisiologia da contração e da hipertrofia muscular, geração e ganho de força, como método e parâmetro para prescrição de treinamento, efeitos de sua prática e melhoria na qualidade de vida. A força muscular é uma capacidade física cuja manifestação depende de fatores tanto estruturais quanto neurais, hormonais ou até mesmo psicológicos (BADILLO E AYESTARN, 2004).

A musculação é um meio de treinamento utilizado predominantemente para desenvolvimento de força muscular (CHAGAS; LIMA, 2015). Em decorrência do treinamento de musculação o ganho de força ocorre por meio das adaptações neurais, o aumento da área de secção transversa do músculo, chegando a hipertrofia.

Aumentos na força e na potência muscular podem ser observados após poucas semanas de treinamento e consistem numa importante ferramenta para a melhoria da aptidão física, proporcionando maior estabilidade postural e reduzindo o risco de quedas, garantindo maior autonomia, independência e qualidade de vida ao idoso (PEDRINELLI; GARCEZ-LEME; NOBRE, 2009).

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.

Atualmente com diversos estudos científicos realizados, a musculação atravessa uma fase evolutiva em sua história, sendo considerada como um importante meio de obtenção de benefícios que proporcionam melhorias significativas na qualidade de vida daqueles que a praticam (COSTA, 2004).

Segundo Shephard (2003), o objetivo da prática de exercícios de força para idosos é preservar ou melhorar a autonomia, bem como minimizar ou retardar os efeitos da idade avançada, além de aumentar a qualidade de vida dos indivíduos. Acrescenta, ainda, que um objetivo muito importante de um programa de exercícios para idosos é elevar a expectativa ajustada à qualidade de vida destes indivíduos.

2.4 Musculação na Terceira Idade:

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 esta 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.

De acordo com a Organização mundial da saúde (OMS) qualidade de vida é determinada por um padrão de vida tendo um contexto da cultura e do sistema de valores no qual está inserido o indivíduo proporcionando a este um bem estar físico, mental e social nos mais diversos âmbitos de seu convívio levando-o a longevidade.

Observando-se o crescimento expressivo da população idosa, relacionado com o acesso à informação é perceptível um aumento de idosos na procura de exercícios, como a musculação.

Ao contrário dos muitos tabus que circulam pela sociedade atual, as pessoas com mais idade podem se exercitar. O objetivo é ganhar músculos, flexibilidade, equilíbrio, bom condicionamento físico e principalmente mental (SIMÃO, 2004) "A musculação, portanto é a atividade adequada para melhorar a qualidade de vida do idoso".

Segundo Campos (2001), a fraqueza musculo esquelética tem sido uma das maiores causas da incapacidade nas populações, predispondo as pessoas da terceira idade a quedas e limitando as atividades da vida diária.

Referindo-se ao treinamento com pesos, por muito tempo proibiu-se o idoso de fazer exercícios de musculação. A imagem de uma pessoa mais velha levantando pesos poderia parecer absurda. Esse tipo de atividade física para essa faixa etária colocava dúvidas até mesmo nos especialistas em musculação (WESTCOTT E BAECHLE, 2001).

Os exercícios corretamente prescritos e orientados de acordo com Leite (2012), desempenham um importante papel na prevenção, conservação e recuperação da habilidade funcional dos indivíduos. Esses não evitaram o processo de envelhecimento, mas conseguiram tardar o surgimento de complicações, intervindo positivamente no seu bem-estar.

Do ponto de vista funcional, os exercícios com pesos, desenvolvem importantes qualidades de aptidão, constituindo uma das mais completas formas de preparação física.

Loureiro (2007, p.19) constata que a estética não é priorizada pelos idosos com idade superior a 60 anos, pois o que mais preocupa estas pessoas são os benefícios, como melhora na locomoção, na força muscular, na saúde física e mental, que junto com outros fatores como a convivência com outras pessoas, ajudam o idoso a alcançar uma boa qualidade de vida.

A prática regular de atividade física constitui um instrumento fundamental nos programas voltados à promoção da saúde, inibindo o aparecimento de muitas alterações orgânicas associadas ao processo degenerativo do organismo, mas também, um excelente instrumento na reabilitação das patologias próprias do envelhecimento. O risco de desenvolver doença crônica aumenta com a idade avançada, principalmente em função da inatividade física, característica altamente prevalente entre a população idosa. A atividade física regular pode modificar substancialmente os riscos de doença e aumentar a esperança média de vida, através de sua influência na atenuação das mudanças relacionadas à idade biológica e seus efeitos associados à saúde e bem-estar, por meio da preservação da capacidade funcional (ACMS, 2009).

Dessa forma evitar uma vida sedentária é uma recomendação prudente para reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas e adiar a mortalidade prematura em qualquer idade. A prevenção é, alias muito efetiva em qualquer nível, mesmo nas fases mais tardias da vida (VERAS, 2009).

Uma das formas de intervenção que tem demonstrado grande eficiência na melhoria da aptidão física e independência de idosos é a prática da musculação, definido como a modalidade de exercícios na qual são executados movimentos contra uma força de oposição, geralmente oferecida por algum tipo de equipamento (KNUTTGEN; KRAEMER, 1987).

O treino de musculação para o idoso se tornou uma medida terapêutica para amenizar a fraqueza muscular com o avanço da idade. Uma modalidade esportiva que é capaz de proporcionar ganhos bastante expressivos na força dos músculos, que pode ser realizada com o auxílio de alguns materiais, com halteres, anilhas, barras, elásticos, aparelhos, em clínicas de reabilitação e em academias de atividades físicas (MEDEIROS, 2010).

Os exercícios de musculação em idosos são bastante eficazes, pois dentre seus benefícios estão a redução da sarcopenia (perda generalizada e progressiva da força e massa muscular esquelética) e a melhora da marcha, reduzindo o risco de quedas e maior eficiência na prática de atividades diárias (MAZO, 2012).

Segundo Estorck; Erba e Correa (2012), a musculação em idosos, é uma forma de diminuir os declínios de força e massa muscular relacionados com a idade, resultando em uma melhor qualidade de vida. Assim os estudos apontam sobre os benefícios da musculação em idosos, demonstrando que os mesmos obtiveram ganhos de força muscular, melhora da saúde e capacidade funcional tornando-se mais independentes e entusiasmadas.

Os mesmos autores afirmam que:

Na aplicação da musculação para este tipo de população é necessário um profundo conhecimento das alterações fisiológicas associadas a idade e dos riscos deste tipo de atividade em faixas mais avançadas. Pesquisas tem mostrado que o treinamento de força de alta intensidade tem um profundo efeito sobre a independência funcional e a qualidade de vida de idosos com idades até acima de cem anos. O fortalecimento muscular resulta em melhoria da força, resistência, densidade óssea, flexibilidade, agilidade e equilíbrio, embora o aumento da força muscular pareça ser o fator mais determinante na melhora da contínua independência (ESTORCK; ERBA e CORREA, 2012).

Aumentos na força e na potência muscular podem ser observados após poucas semanas de treinamento e consistem numa importante ferramenta para a melhoria da aptidão física (DIAS et al., 2006), proporcionando maior estabilidade postural e reduzindo o risco de quedas, garantindo maior autonomia, independência e qualidade de vida ao idoso (NOBRE, 2009).

Para aumentar a força e a massa muscular de idosos saudáveis, deve-se utilizar exercícios com pesos livres ou máquinas com velocidade de execução leve e moderada. Para se incrementar a potência muscular, exercícios com velocidade de execução rápida. Já para a resistência muscular, sugerem-se exercícios com repetições longas e cargas leves.

Quando se trabalha com idosos ou qualquer outra faixa etária a escolha dos exercícios, varia tendo preferência os exercícios dos principais grupos musculares no início de uma sessão de treinamento. O equipamento usado tem que se ajustar ao indivíduo, e a carga deve se adaptar sua capacidade funcional.

Segundo Westcott e Baechle (2001), devem-se treinar todos os principais grupos musculares para desenvolver a força da forma equilibrada e por todo o sistema muscular.

Normalmente os exercícios dos grandes grupos musculares são colocados no início da sessão de treinamento, antes dos pequenos grupos. Isto reduz a fadiga e permite exercícios com mais intensidade ou cargas nos grandes grupos musculares.

Segundo Westcott e Baechle (2001), normalmente se treina músculos maiores primeiro e tentar treinar os grupos musculares antagonistas em conjunto. A estimulação dos grandes grupos musculares nas extremidades inferiores (pressão de pernas, agachamento) e superior (supino, remada sentada) deve ser uma prioridade em um programa de força para adultos mais velhos.

Silva (2007), em seu estudo propôs um treinamento de força para avaliação do equilíbrio, coordenação e agilidade em idosos com treinamento de 3 vezes na semana em dias alternados, sendo 2 séries de 8 repetições à 80% 1 RM, concluindo que o programa de treinamento de força se mostrou favorável na melhora do desempenho funcional e motores.

Gonçalves (2007), em seu estudo para avaliar os efeitos de 8 semanas na flexibilidade propôs um treino de 3 séries de 10 a 12 repetições máximas, tendo uma melhora na flexibilidade, sugerindo que o treinamento com pesos pode contribuir para a manutenção ou o aumento da flexibilidade em diferentes movimentos em idosos.

Trancoso (2002), fez um treinamento de 2 vezes por semana, sendo 2 séries de 10 repetições máximas para os exercícios no Leg. Press e Supino Reto durante 12 semanas para avaliar os efeitos do treinamento em mulheres com mais de 60 anos, obtendo tendência a ganho de força que se evoluiu nas primeiras quatro semanas e se estabilizando nas semanas finais. Concluindo que o treinamento pode apresentar resultados positivos em idosas com bom nível de independência funcional.

A função neuromuscular no idoso concentra-se na investigação sobre o comportamento da força muscular, que pode ser definida como a capacidade do músculo gerar tensão, específica (FLECK e KRAEMER, 1999). A manutenção da força muscular, ou o seu aprimoramento, permite a qualquer indivíduo executar as tarefas da vida diária com menos estresse fisiológico.

De acordo com Mazzeo (1998) indivíduos idosos podem apresentar ganhos de força musculares similares a indivíduos mais jovens com treinamento de força adequado e este treinamento pode ajudar a compensar a redução na massa e força muscular no idoso, melhorando a densidade óssea e a estabilidade postural.

Conforme Simão (2004), antes de participarem de um programa de exercícios, os idosos devem completar uma história médica e um questionário de fator de risco. As limitações potenciais e possíveis restrições à atividade física podem ser certificadas por essa informação. Em alguns casos, a liberação médica é exigida antes do início de um programa de exercícios moderado ou vigoroso.

3. METODOLOGIA DA PESQUISA:

O presente trabalho se desenvolveu por meio da pesquisa qualitativa, que oferece oportunidade ao pesquisador obter uma visão mais ampla sobre o tema pesquisado, produzindo conhecimentos gerais e visando comprovar se os objetivos propostos podem ser alcançados a partir da proposição do problema.

De acordo com Trivinos (2008) a pesquisa qualitativa, é uma modalidade de pesquisa que nos permite coletar as informações dos sujeitos de forma minuciosa, sem perder detalhes mais importantes para a compreensão do objeto e interpretação dos resultados.

Foram selecionados artigos acadêmicos para a elaboração deste trabalho, e através da revisão da literatura que vamos sedimentando o conhecimento historicamente acumulado e vamos retrabalhando seus conceitos e avançando paulatinamente (GUEDES, 2017).

As afirmativas são fundamentadas em conceitos teóricos de diversos autores os quais falam do tema em questão.

Após a leitura exploratória foi realizado uma coleta de dados dos artigos de forma seletiva, verificando a relevância dos dados. O processo de leitura dos artigos foi finalizado por meio de uma leitura interpretativa, objetivando relacionar a temática abordada com o objetivo da pesquisa.

Os livros utilizados foram pessoais sobre Geriatria, Envelhecimento e a busca na internet foram utilizados às seguintes palavras chave: “treinamento de força”, “Musculação”, “Terceira idade” “Idosos”.

Foram lidos 4 livros sobre Geriatria, Treinamento de força na Terceira Idade, Manual de Avaliação do idoso, na web foram lidas diferentes revistas e trabalhos científicos onde selecionei 6 artigos os quais serviram de base para conclusão do trabalho.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Como foi apresentado no trabalho, aumentou muito o número de idosos no Brasil e no mundo em função dos avanços tecnológicos na identificação precoce e tratamento das diferentes doenças. No processo de envelhecimento, além da perda gradual de massa muscular, várias alterações fisiológicas acarretam na diminuição da qualidade de vida.

Desta forma, cada vez mais esse público tem a necessidade de realizar um programa de treinamento de força, que permanece entre a lista dos mais recomendados por especialistas da área da saúde por ser seguro e eficaz para ganhar e evitar a perda da massa muscular e massa óssea, fortalecimento geral da musculatura, articulações e tendões, obtendo uma maior facilidade para a realização das tarefas do dia-a-dia, como levantar de uma cadeira, se locomover, subir escadas se tornando independente de terceiros e ainda prevenindo de fraturas, devido a frequentes quedas, prevenindo também de doenças como: osteoporose, diabetes, hipertensão, tornando mais dispostos, melhorando muito a qualidade de vida dos idosos.

O envelhecimento é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível, que acompanha o indivíduo desde o nascimento até a morte, sendo que algumas dessas alterações relacionadas com a idade se assemelham com as relacionadas com a inatividade física, ao longo da adolescência e idade avançada, que pode prevenir ou retardar muitas das adversas consequências do processo de envelhecimento. Vários autores citados no texto realizaram estudos de casos onde observaram ganhos significativos de força muscular, resistência, densidade óssea, flexibilidade, agilidade e equilíbrio, contribuindo para independência funcional e qualidade de vida dos idosos.

Um estudo realizado por Yarasheski, Campbell, Kohrt, (2001), reportaram que em um programa progressivo de exercício resistido, com duração de dezesseis semanas, realizado com intensidade de 75 a 90 % de IRM, promoveu aumentos significativos da densidade mineral óssea em homens idosos (64 a 75 anos). Os aumentos da massa foram acompanhados de incrementos também significativos da força máxima e da massa muscular.

No documento intitulado, Princípios e variáveis metodológicas do treinamento de força, Geraldtes (2003), o treinamento de força ou musculação tem se tornado uma das mais populares formas de exercícios utilizada para a obtenção de vários aspectos de aptidão física, com resultados de eficiência significativa para a manutenção da saúde, retardar o envelhecimento e reduzir os índices de doenças causadas pelo sedentarismo.

Diversos estudos (SANTARÉM, 2004; KATCH, 1998; COBRA, 2003) têm comprovado que a musculação é de grande importância tanto para a prevenção quanto para o tratamento de algumas patologias, além do que a musculação está ligada intimamente com a melhora da qualidade de vida em idosos.

Em um estudo de 16 semanas, 2 x por semana realizado por Vale (2006), foi verificado um aumento na força muscular, flexibilidade e autonomia funcional com um protocolo de musculação em mulheres idosas.

Silva (2007) relata que a musculação pode provocar efeitos positivos na memória em idosos, encontrando também melhoras na variável peso corporal, além das dobras cutâneas, frequência cardíaca, colesterol, pressão arterial sistólica e diastólica.

Além desses benefícios fisiológicos os idosos na maioria das vezes realizam os programas de treinamento de força em academias de musculação, e acabam se socializando com demais pessoas, melhorando aspectos psicológicos, como exemplo a depressão por isolamento.

Segundo Campos (2001), um programa de exercícios de musculação, pode resultar em inúmeros benefícios para os indivíduos da terceira idade como aumentos na massa muscular, hipertrofia das fibras musculares, aumento da densidade óssea e melhoria da performance tanto nas atividades da vida diária quanto nas atividades que exijam força muscular.

Conforme Gonçalves, (2003) a função muscular, é de ampla relevância na autonomia do idoso, porque as atividades diárias requerem força muscular. Para tanto, sabe-se que qualidade de vida é viver independente fisicamente, podendo realizar atividades diárias com êxito. O treinamento de força destaca-se como um instrumento de grande valia nesta independência, por aprimorar o aumento de força e massa muscular.

Dessa maneira fica claro que a musculação é de suma importância e de amplo apoio a vida de pessoas da terceira idade, lhe confiando mais saúde, por meio de uma prática saudável, aperfeiçoando sua agilidade, dinamismo, novas amizades, coordenação, redução do cansaço e solidão, aumentando a resistência, a flexibilidade e o fortalecimento muscular.

Como descreve Cardoso (2012, p. 09-10), “a prática da musculação na terceira idade, é essencial para a promoção da saúde, compõe uma realização expressiva de lazer”. Um estilo de vida mais ativo permite ao idoso manter ou melhorar as suas capacidades funcionais, independência e qualidade de vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

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

O objetivo deste trabalho foi mostrar que a musculação é uma modalidade segura que, se planejada de acordo com o nível de aptidão do indivíduo, pode contribuir para melhorar não só o aspecto físico, mas também o emocional e social como um todo, que fica muito prejudicado com o avançar da idade, uma vez que a força vai diminuindo cada vez mais e sem a prática constante de exercícios ficará mais difícil realizar as atividades diárias, já que a força é um fator preponderante para as capacidades funcionais tais como: subir e descer escadas, levantar objetos, sentar e até mesmo caminhar.

Após verificar a correlação do treinamento com pesos e o envelhecimento para a terceira idade pode-se dizer segundo Campos (2001), que um programa de exercícios com peso bem elaborado pode resultar em inúmeros benefícios para os indivíduos da terceira idade como aumentos na massa muscular, hipertrofia das fibras musculares, aumento da densidade óssea e melhora da performance tanto nas atividades da vida diária quanto nas atividades que exijam força muscular.

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.

A musculação atua como ação preventiva e curativa. Ao praticar musculação o idoso acaba ganhando mais condição e anos de vida, já que fortalecem os ossos, os músculos, ganhos de força, resistência, equilíbrio e autonomia para realizar seus trabalhos cotidianos.

A musculação ou treinamento de força adequa maior autonomia ao idoso, isto é, ele alcança independência funcional, mais atividade para concretizar suas tarefas cotidianas. Assim, é importante que estudos e pesquisas propendo estimular a prática da musculação direcionada a população idosa tenha continuação, objetivando comprovar os numerosos benefícios contraídos com esses exercícios.

É de suma relevância elaboração de um plano de treinamento destinado para este grupo de pessoas com objetivo de realizar uma atividade física para manter a boa forma, sem um enfoque competitivo. Tal elaboração requer uma informação profunda do professor de educação física, sendo que este deve reconhecer as qualidades dessa população a qual este treinamento será dirigido observando-se às características imprescindíveis para o desenvolvimento do trabalho, considerando o idoso em sua totalidade.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, Exercício e atividade física para adultos mais velhos. Posicionamento Oficial do Colégio Americano de Medicina Esportiva, 2009. Disponível em: <http://www.acsm.org>

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.

COSENZA, M. R. A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo, 1995. EFDEPORTES. Benefícios da atividade física na melhor idade.

COSTA, A.J.S., Musculação e qualidade de vida. In **Revista Virtual** vol. 02, n 03, Natal, 2004.

ESTORCK, A; ERBA, I,L, L; CORREA, R.C. Os efeitos da musculação para terceira idade no desenvolvimento da qualidade de vida, Faculdade de Educação Física de Sorocaba (ACM), Sorocaba, Brasil, 2012.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS

NETO, Turíbio Leite, Atividade física e envelhecimento: Revista Bras. Med. Esporte.

MONTEIRO, R. Atividade física, aptidão física e grau de dependência nas ABVD e AIVD: Estudo comparativo entre idosas praticantes e não praticantes. Revista Envelhecimento & Inovação, vol. 1, n. 5, 2012.

MOTTA, L.B. Processo de envelhecimento. In: SALDANHA,A.L. ;CALDAS,C.P. (Ed.),

RASO, V. Envelhecimento Saudável: Manual de exercícios com pesos, 1 edição, São Paulo, 2007.

ROBERTO SIMÃO, Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Terceira Idade; Grupos Especiais, São Paulo, 2004.

Saúde do idoso: **a arte de cuidar**. 2a edição. Rio de Janeiro: Interciência, 2004.p.115- 124.

SILVA C. M. Efeitos do treinamento com pesos, na força Muscular e Composição Corporal em idosas, 2006.

TRANCOSO E. S. F. Efeitos de 12 semanas de Treinamento com pesos sobre a força Muscular de Mulheres com mais de 60 anos de idade, 2002.