

Impacto do treino resistido na saúde de idosos

Wesley Roberto Rosa¹

RESUMO

Sabemos que o envelhecimento não se trata apenas da degeneração física aparente, mas também a perda de habilidades cognitivas e sociais vindas junto ao envelhecimento do corpo. O envelhecimento da população mundial é uma realidade e com ela abre oportunidades para os profissionais da área da saúde. O exercício físico em sua plenitude traz muitos benefícios para a manutenção da saúde de pessoas na terceira idade. Neste artigo será feita uma revisão bibliográfica sobre o tema, considerando artigos científicos nacionais e internacionais de referência. Com isso, busca-se evidências dos benefícios do exercício físico resistido para a saúde dos idosos.

Palavras-chave: Exercício físico. Idosos. Treino resistido

1 INTRODUÇÃO

O treinamento de força é feito e executado através de exercícios resistidos, onde ele é realizado utilizando cargas como: pesos livres, aparelhos de musculação, elásticos, bolas ou até mesmo o peso do próprio corpo, sendo mais comum sendo feitos dentro de academias .

Nos últimos anos a população de pessoas idosas vem aumentando consideravelmente. Muito se dá por causa da expectativa de vida dos seres humanos que vem aumentando ao passar do tempo pelo fato do avanço na Medicina e pela melhora na condição de vida das pessoas.

“Diante da estreita relação entre o idoso e a sociedade na qual está inserido, emerge de forma como a imagem de si, a corporal e o meio estão interligados. Contudo, a concepção do idoso na sociedade brasileira ainda é, geralmente, carregada pela negatividade e de termos pejorativos, seja por parte dos próprios idosos e/ou também pela mídia e população em geral” (SOUTO & CAMINHA, 2015, p.26)

¹ Wesley Roberto Rosa. Graduando em Educação Física pelo Grupo Unis

Sabemos que o exercício físico resistido para pessoas idosas é de extrema importância no tratamento de doenças principalmente a Sarcopenia que é uma doença de degeneração da musculatura reconhecida como doença pela Organização Mundial da Saúde (CID-10 M 62.84) desde 2016. O exercício resistido também auxilia no tratamento de problemas cardiovasculares, aumento da força e da densidade óssea, benefícios na saúde cognitiva e na saúde social .

Conforme o *American College of Sports Medicine - ACSM* (2018), a força muscular em idosos tende a reduzir com o passar do tempo e a idade, especialmente em indivíduos acima dos seus 50 anos. Desse modo a prescrição de treinamento resistido é muito importante para essa população (ACSM, 2018)

O presente trabalho de conclusão de curso tem como objetivo avaliar a influência do treino resistido na saúde dos idosos. Através de uma revisão bibliográfica qualitativa, a pesquisa se propõe a responder à pergunta: Como o exercício físico resistido ajuda na saúde de pessoas idosas e quais os impactos positivos na saúde física e mental desses indivíduos?

2 BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS

Segundo (ACSM7,9): “[...] a prática sistemática de TP em idosos, pode promover aumento da força, da massa muscular e da flexibilidade. São primordiais que a força e a velocidade se manifestem nas tarefas cotidianas dos idosos para a independência e qualidade de vida dos mesmos [...]”.

O envelhecimento é um processo natural e inevitável que acontece em todos os seres humanos que envolve diversas mudanças físicas, psicológicas e sociais, levando a uma redução progressiva da capacidade funcional do indivíduo idoso . É possível minimizar os impactos deste processo através da prática regular de exercícios físicos orientados (Bherer et al., 2013).

“Os benefícios não se restringem apenas aos aspectos biológicos, existem evidências demonstrando que pessoas idosas que aderem a programas de exercícios com pesos tendem a melhorar muitos aspectos psico-sócio-comportamentais, de sintomas depressivos, aumento do bem-estar e da atividade física diária espontânea, e muitos outros.” (Inácio, 2011).

A prática regular de atividades físicas também pode auxiliar na manutenção do peso corporal e prevenir a obesidade em idosos. Um estudo realizado por (Villareal et al. 2017) demonstrou que a junção dos exercícios aeróbicos e treinamento de resistência foi eficaz na perda de peso e melhora da função física em adultos mais velhos com obesidade.

O exercício físico regular contribui para a prevenção de doenças, tais como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, doenças respiratórias crônicas (Bullard et al., 2019). Embora o treinamento resistido não tenha o mesmo impacto direto na saúde cardiovascular que o exercício aeróbico, pode ajudar a reduzir a pressão arterial, melhorar a função endotelial e assim aumentar a capacidade funcional do coração da pessoa idosa, especialmente quando combinado com exercícios aeróbicos.

Além disso, o exercício físico também tem um impacto positivo na saúde óssea e muscular, ao reduzir o risco de osteoporose e sarcopenia (Cruz-Jentoft et al., 2019), duas condições comuns em idosos que podem levar a quedas e fraturas. E sabemos que a osteoporose é uma condição caracterizada pela diminuição da densidade e qualidade óssea, resultando em ossos mais frágeis e mais susceptíveis a fraturas. É uma condição mais comum em idosos e especialmente mulheres após a menopausa devido a uma série de fatores, incluindo a diminuição dos níveis hormonais da mulher, redução da atividade física e envelhecimento natural do corpo. Além do envelhecimento existem outros fatores de risco para o desenvolvimento da osteoporose e isso inclui histórico familiar da condição, baixa ingestão de cálcio e vitamina D.

A literatura nos mostra que o envelhecimento é frequentemente associado à sarcopenia, uma condição caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular (Cruz-Jentoft et al., 2010). Portanto, esse aumento na força muscular pode ser uma estratégia eficaz para combater essa condição.

A sarcopenia é causada por uma combinação de fatores, incluindo envelhecimento natural do corpo, estilo de vida sedentário, desequilíbrios hormonais e má alimentação.

A perda de massa muscular pode levar a uma série de consequências negativas, incluindo fraqueza, diminuição da mobilidade, aumento do risco de quedas e lesões, redução da qualidade de vida e aumento da dependência de outras pessoas para ajudar nas atividades do dia a dia. O diagnóstico da sarcopenia geralmente envolve uma combinação de alguns

métodos como avaliações clínicas, medir a força muscular, a quantidade de massa muscular e a função física. A prevenção e o tratamento da sarcopenia envolvem uma combinação de exercícios de resistência como o levantamento de peso, uma dieta rica em proteínas e outros nutrientes essenciais para a saúde muscular e uma boa suplementação, controle de condições médicas e modificações no estilo de vida para promover a atividade física regular.

O exercício físico, especialmente o treinamento resistido é fundamental para prevenir e tratar a sarcopenia em pessoas idosas . A atividade física pode ajudar a preservar a massa muscular, fortalecer os músculos e melhorar a função física em geral.

Além disso, o exercício físico pode contribuir para melhorar a qualidade de vida dos idosos ao promover a independência funcional. Estudos têm mostrado que os idosos que se envolvem em atividade física regular têm uma maior capacidade de realizar atividades cotidianas sem assistência, como vestir-se, alimentar-se, e realizar tarefas domésticas (Chase et al., 2018).

O exercício físico feito regularmente tem sido associado a benefícios significativos na saúde de idosos, incluindo melhorias em vários marcadores da saúde física.

Mesmo com os benefícios já comprovados do exercício físico para a saúde dos idosos, ainda existem barreiras que dificultam a adesão a essas práticas, falta de acesso a locais adequados para a prática de exercícios e condições de saúde pré-existentes são fatores que podem limitar a participação dos idosos em atividades físicas (Franco et al., 2015).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa foi desenvolvida por meio de metodologia qualitativa bibliográfica, com o intuito de investigar os benefícios do treinamento resistido em idosos. Para tanto, foram utilizadas fontes como livros e artigos científicos, encontrados em bases de dados como Google Acadêmico, SciELO e PubMed. Os descritores utilizados para a busca dos materiais bibliográficos foram "treinamento resistido", "idosos", "qualidade de vida" e "força muscular".

Foram incluídos neste estudo apenas artigos científicos publicados nos últimos 14 anos, nos idiomas português e inglês, que avaliaram os benefícios do treinamento resistido em idosos. Por outro lado, foram excluídos textos de dissertação, tese, livros e congressos, bem como artigos que não abordaram os benefícios do treinamento resistido em idosos.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados nesta revisão bibliográfica evidenciam a relevância do exercício físico resistido como uma ferramenta fundamental para a promoção da saúde dos idosos. A partir das evidências científicas apresentadas, é possível observar que o treinamento resistido contribui significativamente para a melhoria da força muscular, da capacidade cardiorrespiratória e da densidade óssea em idosos.

O exercício físico regular demonstrou ser eficaz na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, tais como hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e osteoporose.

É importante ressaltar que os benefícios do exercício resistido não se limitam apenas à saúde física, mas também impactam positivamente na saúde mental dos idosos. A prática regular de atividades físicas pode contribuir para a redução do estresse, melhora do humor e da qualidade do sono das pessoas idosas, com a liberação de endorfinas durante o exercício ajuda a combater sentimentos de ansiedade, depressão e irritabilidade, promovendo um estado mental mais positivo.

Considerando os resultados obtidos nesta revisão bibliográfica, é possível afirmar que o exercício físico resistido desempenha um papel fundamental na promoção da saúde dos idosos. A prescrição adequada de programas de treinamento resistido, considerando as condições individuais e necessidades específicas dos idosos, pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida e autonomia desses indivíduos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Adicionalmente, o treinamento resistido contribui para a melhoria da qualidade de vida dos idosos ao promover a independência funcional e a capacidade de realizar atividades

cotidianas sem assistência. Esses aspectos são fundamentais para o bem-estar e autonomia dos idosos, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.

Diante dos resultados apresentados, fica evidente que o exercício físico resistido exerce um impacto positivo na saúde física e mental de pessoas idosas. A prática regular de atividades físicas, especialmente o treinamento resistido, demonstrou ser uma estratégia eficaz para minimizar os impactos do envelhecimento e promover um envelhecimento saudável.

Os benefícios do exercício resistido para idosos são amplamente reconhecidos e respaldados por estudos científicos, evidenciando a importância da prescrição adequada de programas de treinamento resistido para atender às necessidades específicas dos idosos. Além dos benefícios para a saúde física, o exercício resistido também contribui para a promoção do bem-estar psicológico dos idosos, impactando positivamente na redução do estresse, melhora do humor e qualidade do sono.

Diante disso, é fundamental incentivar a prática regular de atividades físicas entre os idosos, promovendo a conscientização sobre os benefícios do exercício resistido e oferecendo suporte profissional qualificado para a prescrição e acompanhamento de programas de treinamento resistido personalizados.

Portanto, considerando as evidências apresentadas, reforça-se a importância do exercício físico resistido como uma estratégia eficaz para promover a saúde e o bem-estar dos idosos, contribuindo para um envelhecimento ativo, saudável e com melhor qualidade de vida.

Impact of resistance training on the health of elderly people

ABSTRACT

We know that is not just about apparent physical degeneration ,but also the loss of cognitive and social skills that comes with the ageing of the body.The ageing of the world's population is a reality and with it opens up opportunities for health professionals. Physical exercise in its entirety has many benefits for maintaining the health of people in old age .This article will carry out a literature review on the subject taking into account national and international

scientific reference articles. The aim is to find evidence of the benefits of resistance exercise for the health of the elderly.

Palavras-chave: Physical exercise. Third age. Elderly people

REFERÊNCIAS

ACSM. **Progression models in resistance training for healthy adults. Rev. Med & Science in Sports & Exerc.**, p 687 – 701, 2009.

ACSM, American College of Sports Medicine (2018). **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.** 10. ed. Rio de Janeiro : Guanabara Koogan.

BHERER, L.; ERICKSON, K. I.; LIU-AMBROSE, T. (2013). **A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. Journal of Aging Research.**

BULLARD, T.; JI, M.; AN, R. et al. (2019). **A systematic review and meta-analysis of adherence to physical activity interventions among three chronic conditions: cancer, cardiovascular disease, and diabetes. BMC Public Health.**

CHASE, J. D.; WIELAND, M. L. (2018). **Interventions to improve physical function and prevent adverse events in older adults living in nursing homes: A systematic review. J Am Med Dir Assoc.**

CRUZ-JENTOFT, A. J.; ZAMBONI, M. (eds): **Understanding sarcopenia. Aging Clin Exp Res.** 2019.

CRUZ-JENTOFT, A. J., Baeyens, J. P., Bauer, J.M., Boirie Y., Cederholm T., Landi F., ... & Zamboni M (2010). **Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. Age Ageing** 39(4):412–423.

FRACO MR, TONG A, HOWARD K et al. (2015). **Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. British Journal of Sports Medicine.**

INÁCIO, B. S. **Treinamento de força para idosos.** 2011. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina Centro de Desportos – CDS Departamento de Educação Física. Florianópolis, SC. 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/190388/Bruno%20S.%20In%C3%A1cio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 set. 2023.

SOUTO, G. M. S; CAMINHA, I. O. **Imagem corporal e envelhecimento. – 1. Ed. – Curitiba: Appris, 2015.81p.; 21cm**

VILLAREAL D.T et al .(2017) **Effect of aerobic and resistance exercise training on fat mass and muscle mass: results from the ADOPT study. Obesity.**