



OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO RESISTIDO PARA IDOSOS

SANTOS, Sione Cordeiro¹

DAMATTO, Ricardo Luiz²

¹Acadêmica do curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

²Docente do curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

RESUMO

Com o aumento da expectativa de vida, o número de idosos que buscam viver melhor vem crescendo cada vez mais, e entre diversos exercícios físicos que existe o exercício resistido (ER) é um dos mais procurados entre esta população, devido aos benefícios que sua prática promove. O presente estudo teve como objetivo fazer uma revisão bibliográfica utilizando base de dados online de domínio público e o acervo de livros da biblioteca da FAIT que tratam sobre o assunto. O ER minimiza e reduz os efeitos do envelhecimento, reintegra o idoso a suas atividades diárias, melhorando sua saúde, reduzindo doenças típicas dos idosos. Diante disto, podemos concluir que o ER traz inúmeros benefícios aos idosos melhorando sua qualidade de vida e autonomia.

Palavras-chave: Benefícios do exercício resistido, Exercícios Resistidos, Idosos.

ABSTRACT

With increasing life expectancy, the number of elderly individuals live better is growing more and more, and across several physical exercises there is resistance exercise (RE) is one of the most popular among this population due to the benefits your practice promotes. This study aimed to make a literature review using online database of public domain and the FAIT the library's book collection that deal with the subject. The ER minimizes and reduces the effects of aging, reintegrates the elderly to their daily activities, improving their health by reducing diseases typical of the elderly. Given this, we can conclude that the ER brings numerous benefits to the elderly improving their quality of life and autonomy.

Keywords: Benefits of resistance training, Elderly, Resistance exercises.



1. INTRODUÇÃO

A cada dia podemos notar que a população de pessoas idosas fica mais numerosa em todo o mundo. A partir dos 60 anos começam a surgir diversas alterações no corpo decorrente do processo de envelhecimento, caracterizando a pessoa como idosa. No Brasil, um indivíduo com 60 anos já é considerado idoso, já em países desenvolvidos a idade aumenta para 65 anos. (OMS, 2002).

Segundo Simão e Baia (2001), no Brasil, antigamente, a estimativa de vida não passava dos 60 anos. Atualmente a expectativa de vida do brasileiro aumentou na média para 73 anos, sendo que as mulheres ainda vivem mais com uma expectativa de 77 anos e dos homens 69 anos como mostra dados do IBGE (2009). No entanto, esta cada vez mais comum vemos pessoas com 90 anos saudáveis e independentes. Cientistas afirmam que com o passar dos anos, esta expectativa ficará ainda maior, pois esta se tornando normal ver idosos ativos (SIMÃO; BAIA, 2001).

Pesquisas mostram que o crescimento do número de idosos é consistente e acelerado, (IBGE, 2009). E que até 2020 o Brasil será o sexto país com o maior número de idosos no mundo (BOSCHIN; TERRA, 2004).

O envelhecimento é caracterizado pela ocorrência de alterações (fisiológicas, anatômicas e psicológicas), no corpo, que acontecem com o decorrer dos anos, reduzindo as capacidades funcionais e independência, dificultando a realização de tarefas diárias (CESARIO; NAVARRO, 2008).

O processo de envelhecimento refere-se ao declínio da eficiência de órgãos e tecidos, causando a perda de capacidades físicas e funcionais, perda de força muscular, equilíbrio e sarcopenia (perda de massa magra), entre outros fatores que acontecem neste processo (PEDRO; AMORIM, 2008).

O envelhecer sob o ponto de vista fisiológico depende muito do estilo de vida que é adotado desde a infância, tais como fumar, praticar esportes ou não, exercitar-se regularmente e ingestão de alimentos saudáveis, são fatores que influenciam quando se trata de envelhecer (GARCIA et al., 2006).



Com a idade avançada começam a surgir diversos problemas fisiológicos e funcionais que resultam em grandes dificuldades para os idosos. A perda de massa magra é um aspecto importante de se mencionar, pois com isso o idoso perde força, potência muscular e a capacidade de realizar movimentos simples como: levantar da cadeira, subir escadas e manter o equilíbrio, o que ocasiona aumento de quedas e dependência de outras pessoas (PEDRINELLI et al., 2009).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) manifesta grande preocupação com o aumento da expectativa de vida, pois com o envelhecimento, a incapacidade e dependência aumentam, e doenças como Acidente Vascular Cerebral (AVC), fraturas, doenças reumáticas e cardiovasculares, tendem a serem mais frequentes.

Devido ao aumento da expectativa de vida, os idosos vêm procurando viver cada dia melhor e o exercício resistido tem sido um grande aliado para reduzir o aparecimento e os efeitos desagradáveis da idade (AABERG, 2002).

Vários termos são utilizados para descrever o treinamento de força (TF): exercício resistido (ER), treinamento resistido (TR), contra resistência (CR), e o termo mais popular musculação, todos se tratam de exercícios que utilizam pesos livres (barra, halteres, anilhas), máquinas ou elásticos para a produção de resistência, força e potência muscular (FARIAS et al., 2009).

O ER tem sido muito utilizado em tratamentos e reabilitações de idosos e portadores de doenças crônicas não transmissíveis, para melhora da aptidão física e qualidade de vida de diversas populações. Por existir controle maior das variáveis do movimento (posição, postura, velocidade, amplitude do movimento, intensidade e volume) esta prática tem sido vista como uma atividade segura para essa população (CÂMARA et al., 2007).

Todo programa de treinamento deve ser individualizados para atender as necessidades específicas do idoso, uma anamnese, uma avaliação física e um laudo clínico são indispensáveis para prescrever os exercícios para os idosos, iniciando sempre do simples para o mais complexo, tendo em vista que o idoso demora um período maior para se adaptar e recuperar (CAMPOS et al., 2009).



Manter uma alimentação saudável em conjunto com exercício resistido proporcionam inúmeros benefícios para o fortalecimento do organismo (SUZUKI, 2005).

O presente estudo tem como objetivo apontar, por meio de uma revisão de literatura, os benefícios do exercício resistido e indivíduos idosos.

2. MATERIAL E METODOS

O presente trabalho foi realizado a partir de uma revisão de bibliografia. Foram utilizados base de dados online de domínio público, com artigos sobre a temática da saúde e educação física, além da consulta a livros pertencentes a autora e ao acervo da biblioteca da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a prática do ER é capaz de reduzir ou minimizar significativamente os efeitos do envelhecimento, reintegrando o idoso as suas atividades diárias, melhorando sua saúde e reduzindo efeitos e aparecimento de doenças típicas da idade avançada. (CIVINSKI et al., 2011).

O ER é eficaz para tratar e evitar doenças como obesidade, hipertensão arterial, osteoporose e diabetes, proporciona aumento da massa magra (evitando a sarcopênia), aumento da densidade mineral óssea, força, melhorando suas capacidades funcionais, permitindo ao idoso realizar todas as tarefas cotidianas e ter independência pessoal (DOMENICO; SCHUTZ, 2007).

A utilização do ER para prevenção e reabilitação cardiovascular tem sido constante, pois o ER dinâmico tem um melhor efeito para a diminuição da pressão arterial (PA), comparando com os exercícios isométricos (sem movimentação articular). Após uma sessão de treino (momento agudo) pode - se observar que a PA é mantida baixa em níveis de repouso. O ER é utilizado como tratamento em idosos



hipertensos, pois a PA se mantém baixa após a realização (cronicamente) do exercício perdurando por até 24 horas. (QUEIROZ et al., 2010).

Em longo prazo o ER mantém os valores da PA discreto, porém o número de ocorrências de doenças coronarianas e AVC são reduzidos na população. Deve - se atentar para a intensidade do ER, pois tem que ser moderada para esse tipo de indivíduo. (UMPIERRE; STEIN, 2007).

Com o fortalecimento da musculatura decorrente da pratica de ER, a passada de aumenta de tamanho, a velocidade ao caminhar fica maior, melhora o equilíbrio, a coordenação e força muscular tendem a aumentar. O equilíbrio em mulheres de 80 anos ou mais, fica melhor, reduzindo 30% o número de quedas. A massa muscular também é aumentada, reduzindo e até mesmo revertendo fragilidades físicas que impedem a independência do idoso (PRADO et al., 2010).

Para a memória dos idosos, o ER realizado com intensidade de 50% a 80% de 1RM, apresenta melhora significativa após 24 semanas do protocolo de treinamento (uma hora de exercícios, 3 vezes por semana), comparado ao grupo controle. Avanços cognitivos também foram notados, de forma aguda existem melhoras para a memória e de alguns domínios cognitivos, uma sessão de ER com 75% de 1RM já tem resultados positivos (CHIARI et al., 2010).

Jesus e Silva (2010) apontam que o ER, além de melhorar as capacidades funcionais dos idosos melhora também o contato social, pois a relação entre os idosos quando estão se exercitando se tornam frequentes, sensação de bem - estar, reduz a fadiga, aumenta a vitalidade, melhora aspectos sociais, emocionais, atividade mental, autoestima, todos benefícios atribuídos a pratica regular do ER.

4. CONCLUSÃO

Diante do exposto, podemos concluir que diversos benefícios são atribuídos aos idosos mediante a prática correta dos ER, tanto no aspecto biológico como no aspecto psicológico. O ER pode atuar como forma de prevenção ou tratamento de diversas doenças, reduzindo ou atenuando os efeitos do envelhecimento, diminuindo o surgimento de doenças típicas da idade, além de melhorar o contato social,



umentar a vitalidade e autoestima, ocasionando uma maior independência ao idoso.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AABERG, E. **Conceitos e técnicas para o treinamento resistido**. 1. ed. Barueri: Manole, 2002.

CÂMARA, L. C. et al. Exercícios resistidos terapêuticos para indivíduos com doença arterial obstrutiva periférica: evidências para a prescrição. **Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascul**ar, [S.l.], v. 6, n. 3, 2007.

CAMPOS, A. L. P. et al. Eficiência de duas sessões semanais de treinamento com peso na força muscular de mulheres idosas. **Revista Digital**, [S.l.], v. 14, n. 132, maio 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>.

CESÁRIO, G. C. A.; NAVARRO, A. C. O exercício físico em mulheres menopausadas promove a redução do volume da gordura visceral. **Rev. Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 2, n. 7, p. 20–33, 2008.

CHIARI, H. et al. Exercício Físico, Atividade Física e os Benefícios Sobre a Memória de Idosos. **Rev. Psicologia e Saúde**, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 42–49, 2010.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Rev. UNIFEB**, [ONLINE], p. 163–175, jan./jun. 2011.

DOMENICO, L.; SCHUTZ, G. R. **Motivação em Idosos Praticantes de Musculação**. [s.n.], Santa Catarina, 2007.

FARIAS, I. G. S. R.; RODRIGUES, T. S.; JUNIOR, O. M. S. Exercício resistido: na saúde e no envelhecimento. In: ENCONTRO CIENTIFICO, 2., 2009, Lins. **Anais...** Lins: UNISALESIANO, 2009.

GARCIA, A. et al. A depressão e o processo de envelhecimento. **Ciênc. Cogn.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, mar. 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira 2009. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

JESUS, D. F.; SILVA, C. A. F. Percepção de qualidade de vida por idosos praticantes e não praticantes de exercício resistido: análise do projeto vida corrida. **Rev. Digital EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 15, n. 149, oct. 2010.



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília: Organização Pan-americana da Saúde, 2002. 60 p.

PEDRINELLI, A.; LEME, L. E. G.; NOBRE, R. S. A. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Rev. Bras. Ortop.**, São Paulo, v. 44, n. 2, p. 96–101, 2009.

PEDRO, E. M.; AMORIM, D. B. Análise Comparativa da Massa e Força Muscular e do Equilíbrio Entre Indivíduos Idosos Praticantes e Não Praticantes de Musculação. **Rev. da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, SP, v. 6, ed. especial, p. 174–183, jul. 2008.

PRADO, R. A. et al. A Influência dos Exercícios Resistidos no Equilíbrio, Mobilidade Funcional e na Qualidade de Vida de Idosas. **O Mundo da Saúde**, [S.l.], v. 34, n. 2, p. 183-191, 2010.

QUEIROZ, A. C. C.; KANEGUSUKU, H.; FORJAZ, C. L. M. Efeito do treinamento resistido sobre pressão arterial de idosos. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, v. 95, n. 1, jul. 2010.

SIMÃO, R.; BAIA, S. Treinamento de força para idosos. **Cooperativa do Fitness**, Belo Horizonte, MG, 2001.

SUZUKI, C. S. **Aderência á atividade física em mulheres da Universidade Aberta á terceira idade.** 2005. Tese (Mestrado em Enfermagem) – Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, 2005.

TERRA, N. L.; BOSCHIN, R. C. Mitos e verdades sobre terapia antienvhecimento. **Rev. AMRIGS**, Porto Alegre, v. 48, n. 4, p. 285-290, out./dez. 2004.

UMPIERRE, D.; STEIN, R. Efeitos hemodinâmicos e vasculares do treinamento resistido: implicações na doença cardiovascular. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, v. 89, n. 4, out. 2007.