



GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

EXERCÍCIO RESISTIDO PARA IDOSOS COM OSTEOPOROSE

Ingrid Almeida Freire¹

Agência Financiadora: não contou com financiamento.

Palavras-chave: Exercício resistido, idoso, osteoporose.

Introdução

Sabe-se que a força muscular pode melhorar em idosos submetidos ao exercício resistido (ER). Estudos demonstram que quando estimulado, a força muscular tende a aumentar, melhorando a função muscular, articular e óssea independente da idade do indivíduo (SILVA; FARINATTI, 2007 apud MARQUES; ZAMAI, 2014). Segundo Jovine et al. (2006 apud MARQUES; ZAMAI, 2014) o exercício resistido, regular pode aumentar a força muscular com positivas repercussões na proteção contra as quedas, além de oferecer um ótimo estímulo para o desenvolvimento da massa óssea influenciando diretamente no tratamento de osteoporóticos.

Atualmente, não existe cura para a osteoporose, mas há tratamento, como os reais benefícios dos exercícios resistidos para melhora dos idosos portadores de osteoporose tratadas com medicamentos, além disso, os benefícios apontados, um condicionamento cardiovascular e muscular, por meio de treinamento de flexibilidade, saúde, fortalecimento muscular, postura, coordenação motora e ao mesmo tempo relaxamento, momento de lazer e convívio social.

Uma qualidade importante dos exercícios resistidos é o controle adequado e fácil das sobrecargas, o que permite adaptabilidade para as mais variadas condições de saúde e aptidão. Muitas pessoas não conseguem levantar-se da posição sentada ou caminhar, porque o peso corporal é excessivo para as suas condições físicas. Essas pessoas conseguem realizar confortavelmente exercícios resistidos, com pesos adequados, menores do que o peso do corpo. Pessoas que apresentam dispneia, arritmias ou angina em esforços suaves como caminhar, conseguem realizar exercícios resistidos adequados com conforto e segurança (SANTARÉM, 2013).

Sabe-se que a força muscular pode melhorar em idosos submetidos ao exercício resistido (ER). Estudos demonstram que quando estimulado, a força muscular tende a aumentar, melhorando a

¹ Pontifícia Universidade Católica de Goiás – E-mail: ingridalmeidafreire@hotmail.com

função muscular, articular e óssea independente da idade do indivíduo (SILVA; FARINATTI, 2007 apud MARQUES; ZAMAI, 2014). Segundo Jovine et al. (2006 apud MARQUES; ZAMAI, 2014) o exercício resistido, regular pode aumentar a força muscular com positivas repercussões na proteção contra as quedas, além de oferecer um ótimo estímulo para o desenvolvimento da massa óssea influenciando diretamente no tratamento de osteoporóticos.

Metodologia

O presente estudo se vincula a linha de pesquisa Ciências do Esporte e da Saúde, do Núcleo de Estudo e Pesquisas em Educação Física (NEPEF), no qual os objetos de estudo se configuram-se

Em temáticas relacionadas com o treinamento corporal e as suas diferentes possibilidades, sobretudo, o esporte, a relação com a saúde, o desenvolvimento do fitness e wellness, as atividades relacionadas aos diferentes grupos portadores de necessidades especiais, assim como, o desenvolvimento motor nas diversas faixas etárias e as influências biopsicossociais sobre as pessoas que não praticam exercícios (NEPEF, 2014, p. 4).

Este se classifica como bibliográfico com caráter explicativo, abordando o exercício resistido para idosos com osteoporose.

Segundo Fonseca (2002 apud GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 37) a pesquisa bibliográfica é

feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de *web sites*. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem, porém, pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta.

A pesquisa explicativa se preocupa em identificar aqueles fatores que determinam e até mesmo contribuem para a ocorrência dos fenômenos, ou seja, ela explica o porquê através dos resultados obtidos.

Quando o pesquisador procura explicar os porquês das coisas e suas causas, por meio do registro, da análise, da classificação e da interpretação dos fenômenos observados. Visa a identificar os fatores que determinam ou contribuem para a ocorrência dos fenômenos; aprofunda o conhecimento da

realidade porque explica a razão, o porquê das coisas (GIL, 2010 apud PRODANOV; FREITAS, 2013, p. 53).

A pesquisa se baseará em publicações que serão localizadas nas bases eletrônicas de dados da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

O recorte da pesquisa abrangerá estudos publicados entre os anos 2008 a 2018, que relacionam a prática do exercício resistido em idosos com osteoporose buscando dos benefícios do exercício resistido na manutenção ou aumento da massa e conteúdo mineral ósseo.

Constitui-se numa forma de analisar os dados dos materiais encontrados para a execução deste trabalho, tendo-se uma pesquisa de delineamento bibliográfico para o levantamento de obras na leitura que se dará por meio dos resumos e produção na íntegra.

A partir da análise e da leitura, levanta-se publicações nacionais e internacionais relacionadas a área do conhecimento, através de leituras de artigos e textos sobre o tema, e com a relação do objeto de investigação que serão aproveitadas. Como critério de seleção se buscará publicações avaliadas em meios acadêmicos pela credibilidade das informações e pelo grau de exigência feita a este estudo que agrega a bibliografias sobre esse tema. Aquelas que não abordam o tema proposto neste trabalho, mas que tenham partes importantes serão utilizados como citações e até mesmo complementos para outros estudos. Já aqueles estudos que não apresentarem nenhuma relação com o tema serão descartados.

Resultados

De acordo com o estudo feito a partir dos artigos utilizados, os resultados encontrados mostram que os exercícios resistidos são eficazes e importantes no tratamento para idosos com osteoporose. Tendo melhorias no aumento da massa e a densidade mineral óssea e o ganho da força e resistência muscular e retomando o equilíbrio e prevenido possíveis quedas e evitando lesões. Com isso os exercícios resistidos são de suma importância para idosos com osteoporose.

Considerações finais

Portanto, o estímulo responsável pelo exercício resistido melhora no aumento da estimulação osteoblástica que se produz por meio de energia mecânica em elétrica, conhecidos como efeitos piezolétrico que estimula na incorporação do cálcio no osso, aumentando gradativamente a densidade óssea (CRISPIM et al., 2008).

Os resultados também apresentam uma relevante alteração na densidade mineral óssea, com um aumento ou estabilização da mesma nas mulheres que faziam exercício e um declínio no grupo controle, comprovando a eficiência do treinamento resistido com pesos no tratamento da osteoporose (CRISPIM et al.; 2011, p. 104).

De acordo com os estudos, percebe-se que com o aumento da expectativa de vida da população, os indivíduos que estão no processo de envelhecimento apresentam perdas físicas, fisiológicas e psicológicas que a acompanham, principalmente com o avanço da idade, acarretando diversos problemas físicos, dentre eles a diminuição de agilidades de movimentos e equilíbrio, redução da força muscular e a perda mineral óssea tornando uma consequência universal na vida de um idoso. Assim dificultando as realizações das tarefas diárias, limitando a forma de vida desses idosos.

A presente pesquisa explanou a respeito de aspectos importantes que visaram o exercício resistido e seus benefícios para um indivíduo idoso e portado da osteoporose, tornando-se uma ferramenta valiosa de trabalho para os professores de Educação Física, auxiliando na diminuição dos acidentes no cotidiano do idoso, aumentando o equilíbrio, a coordenação motora e a propriocepção, ainda mais quando estimulados de forma correta.

Na saúde dos ossos o exercício resistido tem efeitos de grande significância como no aumento da Densidade Mineral Óssea (DMO) e nas articulações o que é explicado pela força compressiva que é a contração muscular exerce sobre os ossos, ligamentos e tendões que são fortalecidos e provocados pelo exercício resistido, o aumento da densidade mineral óssea pela manutenção ou incremento favorecendo o equilíbrio e aumento dos níveis de atividade física diminuindo assim o risco de quedas e fraturas, fazendo com que o idoso tenha uma melhor qualidade de vida.

A partir das informações contidas no estudo pode ficar evidenciado que o exercício resistido é eficaz e importante para os idosos com osteoporose e para o processo do envelhecimento, sendo assim importante ressaltar que tenha um acompanhante profissionalizado da área de educação física perante os exercícios resistidos dentro das possibilidades necessária do idoso.

Referências

CRISPIM, Silvia Martins et al. Treinamento resistido com pesos no tratamento da osteoporose em mulheres. RBPfEX - **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, [S.l.], v. 2, n. 7, dez. 2011. ISSN 1981-9900. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/70>>. Acesso em: 28 Mar. 2018.

GERHARDT; Tatiana Engel; SILVEIRA; Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre; Editora da UFRGS, 2009. Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS, p.37; 2009.

MARQUES, Thomaz Baptista; ZAMAI, Carlos Aparecido. As implicações do treinamento resistido para idosos com osteoporose: um estudo de caso. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 18, Nº 189, Fevereiro de 2014.

NUCLEO DE ESTUDOS E PESQUIA EM EDUCAÇÃO FÍSICA (NEPEF). **Projeto do núcleo de estudos e pesquisa em educação física**. Educação Física, Escola de Professores e Humanidade. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. 2014, p.9.

PRODANOV, Cleber; FREITAS, Ernani: **Metodologia do trabalho científico**: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2ªEd, Rio Grande do Sul; Universidade Feevale, 2013.

SANTAREM; J. M.; Exercícios resistidos. 2013.
<<http://www.treinamentoresistido.com.br/tr/Pages/Articles/Article.aspx?ID=34>>. Acesso em : 23 de março de 2018.