



GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

TREINAMENTO RESISTIDO E CORRELAÇÃO DOS IDOSOS DA UNIATI SOBRE A FORÇA E AGILIDADE

Joelson Pereira Lima¹
Nataly Afifeh Caetano Yacoub¹
Thaís Barbosa de Araújo¹
Fábio Santana²

Agência Financiadora: Não Contou com Financiamento.
GRESPE – Grupo de Estudo em Qualidade de Vida e Performance

Palavras-Chave: Idoso. Treinamento Resistido. Força Muscular. Agilidade.

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos e a chegada do envelhecimento, a capacidade de realizar tarefas do dia a dia é reduzida, sendo associada a uma diminuição de força, agilidade, potência e velocidade, o que é comum no período denominado de senescência (CANCELA, 2007). Além disso, as pessoas ficam mais suscetíveis a várias doenças crônicas, em especial, as doenças cardiovasculares, bem como, redução da capacidade funcional que é dependente da estrutura muscular (QUEIROZ; KANEGUSUKU; FORJAZ, 2010; VIEIRA; QUEIROZ, 2013).

Por isso, vários autores descrevem que envelhecer é um método natural, podendo ser considerado um processo biológico, irreversível e heterogêneo. Neste aspecto, a população idosa tende a ficar mais vulnerável a manifestações de dificuldades na mobilidade e para realizar as atividades da vida diária (SOUZA; MORSCH, 2018).

A senescência é considerada um processo natural do envelhecimento, podendo comprometer progressivamente os aspectos físicos e cognitivos do indivíduo, levando o mesmo a um estado senil, ou seja, próximo do estado que possa atingir a mortalidade (CANCELA, 2007), o que pode ser reduzido com a prática de treinamento.

Além da manutenção da saúde, médicos de todas as especialidades tem recomendado o Treinamento Resistido - TR para grupos especiais, seja para o tratamento de doenças, ou mesmo para reabilitação (ANDRADE; FERNANDES, 2011). Este treinamento gera benefícios para a saúde e

¹Alunos de Pós Graduação e Graduação da UNIEVANGÉLICA – Centro Universitário de Anápolis – E-mail: Joelson.lima@unievangelica.edu.br. ² Orientador – Docente da Universidade Estadual de Goiás e da UNIEVANGÉLICA – Centro Universitário de Anápolis – E-mail: fabio.santana@unievangelica.edu.br.

estética, e tem sido evidenciado através das diversas pesquisas científicas relacionado ao tema (FLECK; SIMÃO, 2010), não sendo diferente para indivíduos na terceira idade.

O Treinamento Resistido é o modelo de exercício mais recomendado para a tonificação da musculatura e aumento da densidade óssea que reflete positivamente na redução de quedas e fraturas geradas em idosos, combate problemas emocionais e melhora a autonomia e a capacidade funcional que traz sobretudo o bem-estar e a qualidade de vida para a população idosa (CÂMARA et al., 2006). Desta forma, o Treinamento Resistido pode contribuir com a melhora da força e agilidade do idoso, favorecendo as Atividades da Vida Diária com mais autonomia (ROSA et al., 2003).

De acordo com esta fundamentação, o objetivo desta pesquisa foi correlacionar a força e agilidade de idosos da UNIATI submetidos ao Treinamento Resistido.

METODOLOGIA

A pesquisa apresenta uma abordagem quantitativa com objetivo exploratório, analítico e descritivo, foi utilizada a técnica procedimental experimental através de pesquisa de campo com grupo experimental. A população foi formada por indivíduos idosos que compõe a Universidade Aberta da Terceira Idade – UNIATI residentes na cidade de Anápolis/GO, praticantes de Treinamento Resistido. A amostra foi composta por ($n = 30$) idosas formando o Grupo G1 - Feminino com idade média de ($70,3 \pm 4,53$ anos), peso corporal ($65,3 \pm 10,89$ kg), estatura ($1,55 \pm 0,07$ m) e IMC ($27,11 \pm 3,34$ kg/m²). Também tivemos ($n = 11$) idosos formando o Grupo G2 - Masculino com idade média de ($71,25 \pm 3,51$ anos), peso corporal ($72,6 \pm 13,5$ kg), estatura ($1,67 \pm 0,08$ m) e IMC ($29,75 \pm 6,83$ kg/m²). Todos estão inseridos no treinamento resistido realizado na Academia Escola da UniEVANGÉLICA.

Como critério de inclusão, a amostra atendeu a faixa etária proposta e estavam disponíveis para passar pelas coletas de dados que foram liberados por um médico apresentando um atestado de Apto para a prática de exercícios e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Como critério de exclusão, os que não atenderem aos critérios anteriores e apresentassem alguma limitação para a prática do treinamento.

Destaca-se que o grupo de idosos está inserido no Treinamento Resistido e esta coleta se refere aos dados iniciais pré intervenção. Vale ressaltar que a participação dos idosos na pesquisa foi de caráter voluntário, tendo sua identificação preservada de acordo com a Resolução Nr.466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS, 2012).

Instrumentos e Procedimentos

Os interessados em participar da pesquisa e que se encaixaram nos critérios de inclusão, assinaram o do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Logos após foram encaminhadas para a coleta de dados de forma transversal.

Em relação aos testes, foi aplicado o Protocolo de Levantar e Sentar em 30" segundos, que tem o objetivo de avaliar a força muscular de membros inferiores e o Protocolo de Levantar e Caminhar 2,44m Voltar e Sentar que tem como objetivo avaliar a agilidade dos indivíduos de acordo com o Protocolo de Capacidade Funcional de Rikli e Jones (2008).

Foi aplicada uma análise estatística de correlação linear de Pearson entre as variáveis avaliadas, a fim de identificar o quanto uma variável interfere diretamente na outra. O nível de significância adotado no teste foi de ($p \leq 0,05$).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Abaixo apresentamos os resultados em forma de Tabela com valores médios encontrados no grupo de idosas avaliadas:

Tabela-1: Correlação entre Força Muscular e Agilidade entre o grupo de idosos avaliados:

Variáveis	Levantar e Sentar em 30"	Levantar e Caminhar 2,44	Significância ($p \leq 0,05$)
G1 – Feminino	0,355*	0,352*	0,045
G2 – Masculino	0,292*	0,242*	0,039

* Nível de Significância ($p \leq 0,05$) entre as variáveis avaliadas.

De acordo com os testes aplicados, os valores médios encontrados no protocolo de Levantar e Sentar que avalia a força muscular apresentam os seguintes resultados: ($15,97 \pm 4,03$) e ($23,18 \pm 7,82$) repetições para os grupos feminino e masculino respectivamente. Já em relação ao protocolo de Levantar e Caminhar que propõe avaliar a agilidade dos indivíduos, obteve os seguintes valores médios: ($5,89 \pm 0,96$) e ($3,89 \pm 1,06$) segundos para os grupos feminino e masculino respectivamente.

Ao comparar os resultados entre os grupos feminino e masculino, obtivemos um nível de significância de ($p \leq 0,05$) em favor do grupo masculino que apresentou valores superiores aos encontrados no grupo feminino. Ao realizarmos a correlação entre as variáveis analisadas, identificamos uma correlação positiva entre elas, onde, quando maior o número de repetições no teste de Levantar e Sentar, mais rápido foi a realização do teste de Levantar e Caminhar, ou seja, o teste que representa força muscular de membros inferiores, tem relação positiva com o teste de agilidade, que também exige velocidade e equilíbrio dinâmico, que estão relacionados à capacidade funcional do idoso e que se encontram classificados como na média de acordo com os valores de

referência de acordo com Rikli e Jones (2008).

No estudo de Oliveira-Filho et al. (2019), que propuseram avaliar um grupo de idosos ativos e inativos fisicamente, apresentou um resultado positivo em relação à capacidade funcional dos idosos através do protocolo aplicado, em relação ao grupo de inativos fisicamente. Os resultados encontrados no grupo de idosos ativos, fortalecem nossos achados que envolvem um grupo de idosos inseridos na prática do treinamento resistido. Todavia, um estudo realizado por Queiroz et al. (2016) com uma população de 63 idosos, inseridos na prática de treinamento, ao realizar o protocolo de testes, tiveram um escore de 82,5%, dentro de uma classificação “Boa” envolvendo o protocolo de Levantar e Sentar da cadeira, vindo ao encontro de nossos achados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das análises e comparações das variáveis analisadas, identificamos que a inserção do idoso no treinamento pode favorecer os resultados que envolvem as variáveis da capacidade funcional. Isso pode ser observado nos resultados apresentados, onde foi correlacionada a força muscular com a agilidade, mostrando que uma variável está diretamente relacionada à outra, favorecendo a condição do idoso e que pode contribuir com as atividades da vida diária, gerando mais autonomia ao indivíduo.

Destacamos que este estudo é um recorte que apresenta até o momento os dados transversais de um grupo de idosos e que brevemente estaremos apresentando através da literatura acadêmica e científica, os dados finais com os valores obtidos através das intervenções realizadas com o treinamento resistido.

Porém, novos estudos são necessários, em especial analisando outras variáveis vinculadas ao treinamento e à autonomia e capacidade funcional do idoso, na perspectiva de atender a demandas atividades de vida diárias do idoso. Desta forma, podemos cobrir algumas lacunas referentes a esta temática na busca de uma melhor qualidade de vida associadas ao aumento na expectativa de vida do mesmo. Assim, vamos continuar contribuindo com a comunidade acadêmica e científica, bem como, com os demais profissionais que atuam nesta área, sendo essencial para que o idoso atinja a senescência com maior autonomia.

REFERÊNCIAS

ALVES, Roseane Victor; MOTA, Jorge; COSTA, Manoel da Cunha; ALVES, João Guilherme Bezerra. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. 10(1), 31-37; 2004.

BRADY, A. O.; STRAIGHT, C. R.; EVANS, E. M. Bodycomposition, musclecapacity, andphysicalfunction in olderadults: anintegrated conceptual model. **J AgingPhysAct**, 22(3), 441-452; 2014.

CÂMARA, L. C.; SANTARÉM-SOBRINHO, J. M.; J-FILHO, W. Exercícios resistidos em idosos portadores de insuficiência arterial periférica. **Acta Fisiátrica**.2006;13(2):96-102.

GREENDALE, G.A.; HUANG, M. H.; WANG, Y.; FINKELSTEIN, J. S.; DANIELSON, M. E.; STERNFELD, B. Sport and home physical activity are independently associated with bone density. **MedSci Sports Exerc**. 2003; 35(3): 506-12.

GUEDES, Janesca Mansur; BORTOLUZZI, Marília Guedes; MATTE, Luciana Pauline; ANDRADE, Ciele Maria; ZULPO, NilcianeCoppatti; SEBBEN, Vanessa; FILHO, Hugo Tourinho. Efeitos do treinamento combinado sobre a força, resistênciae potência aeróbia em idosos. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. 22(6), 480-484; 2016.

GUIMARÃES, Marcelo Hagebock; NAVARRO, Antônio Coppi. Influência da atividade física na aptidão física das alunas de ginástica para a terceira idade na regional boa vista da secretaria municipal de esporte e lazer de Curitiba. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**.4(22), 324-336; 2010.

OLIVEIRA FILHO, Gilson Ramos et al. A AUTONOMIA FUNCIONAL ENTRE IDOSOS INATIVOS E ATIVOS FISICAMENTE. *Revista Saúde Física & Mental*-ISSN 23171790, v. 7, n. 1, p. 19-28, 2019.

OMS, 2015. Organização Mundial da Saúde - **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Acessado em 06/11/2019, às 15:34. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>.

PÓVOA,Thaís Inácio Rolim; JARDIM, Paulo César Brandão Veiga; SOUSA, Ana Luiza Lima ; JARDIM, Thiago de Souza Veiga; DE SOUSA, Weimar KunzSebba Barroso; JARDIM, Luciana Sanches Veiga. Treinamento aeróbio e resistido, qualidade de vida e capacidade funcional de hipertensas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo,20 (1): 36-40, jan/fev, 2014.

QUEIROZ, Daiane B. Borges et al. Funcionalidade, aptidão motora e condições de saúde em idosos longevos residentes em domicílio. *Arquivos de Ciências da Saúde*, v. 23, n. 2, p. 47-53, 2016.

RIKLI, R. E.; JONES, C. J. **Teste de Aptidão Física para Idosos**. Ed. Manole. Barueri-SP, 2008.

ROSA, T. E. C.; BENÍCIO, M. H. D'Aquino; LATORRE, M. R. D. O.; RAMOS, L. R. Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos.**Rev Saúde Pública**, 2003.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. Ed. Phorte. São Paulo – SP. 2003. SOUSA, Fabianne de Jesus; GONÇALVES, Lúcia Hisako; GAMBA, Mônica Antar. Capacidade funcional de idosos pelo programa saúde da família em Benevides, Brasil. **Revista Cuidarte**. 9(2), 2135-2144; 2018.<http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.508>.

ZANON, R. R.; MORETTO, A. C.; RODRIGUES, R. L. Envelhecimento populacional e mudanças no padrão de consumo e na estrutura produtiva brasileira. **Revista Brasileira de Estudos de População**.v. 30. 2013.