



GRUPO DE TRABALHO 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO COM IDOSOS COMO FORMA DE INTERVENÇÃO DE LESÕES E SEUS RESULTADOS

Antônio Eduardo Dias de Souza Carlos Chaves Pena¹

Izadora Silva de Moraes²

Pedro Henrique Evaristo Fonseca³

Agência Financiadora: não contou com financiamento.

Palavras-chave: 1. Musculação 2. Terceira idade 3. Saúde 4. Prevenção

Introdução

A expectativa de vida da população idosa, que teve um aumento significativo nos últimos anos, provém de hábitos saudáveis que devem ser praticados por eles tais como a prática de atividades físicas e boa alimentação. Porém, com o avançar da idade, uma das consequências do sedentarismo é a sarcopenia, da qual há uma perda de massa e força na musculatura esquelética gerado mais fadiga, dores nas articulações e redução de mobilidade.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2019, a expectativa de vida no mundo em geral aumentou 5,5 anos entre 2000 e 2016, (66,5 em 2000 e 72 anos em 2016). A média no Brasil são de 72 anos e 5 meses para os homens e 79 anos e 4 meses para as mulheres. (Correio Braziliense, 2019 e Jornal Nacional 2018).

Para Santos e Vaz (2008) a terceira idade é um período da vida caracterizado por diversos estereótipos que envolvem a passividade, a improdutividade, a assexualidade, a degeneração orgânica e psíquica, entre outros fatores que interferem diretamente na qualidade de vida do indivíduo, sendo considerado o caminho para a velhice.

Para reverter este processo, é fundamental a prática de atividade física (CARVALHO, 2006). Para Raguso et al., (2005) os efeitos da atividade física na terceira idade são notórios em relação a melhoria da composição corporal e devido a isso há uma redução dos riscos de diferentes patologias na sociedade contemporânea.

¹ Discente em Educação Física pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO) – E-mail: izadorasm1@gmail.com

² Discente em Educação Física pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO) – E-mail: eduardodiasdesouzacarlos@hotmail.com

³ Discente em Educação Física pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO) – E-mail: pedrohenriquef1@gmail.com

Conforme ressaltam Lopes et al. (2015) As atribuições fisiológicas que envolvem força, resistência, potência e flexibilidade muscular são elementos essenciais da capacidade funcional e que tem grandes possibilidades de serem alterados. Nesse sentido, manter ativo as atividades funcionais ou execução de exercícios físicos que aprimorem ou sustentem essas atribuições, devem permear a vida das pessoas em geral com o intuito de prevenir, combater ou amenizar declínios funcionais presentes em sujeitos idosos.

Por isso, a importância deste trabalho é relatar como a prática de exercício físico tem uma intervenção positiva nas lesões geradas pelo tempo de vida das pessoas e quais os resultados benéficos são trazidos com esse investimento na saúde não só física, mas consequentemente mental também.

O objetivo deste trabalho foi analisar através da literatura, o alto índice de traumas ocasionado pela não prática de exercício físico na terceira idade, focando na necessidade de obter melhor qualidade de vida com o treino resistido/hipertrofia (TCR), e como este atua de forma preventiva/recuperativa para manter a saúde e capacidade física em pessoas idosas.

Metodologia

A metodologia utilizada baseou-se na revisão de literatura sob a Ciência do Esporte e Saúde – CES como linha de pesquisa e com natureza de estudo quantitativa e qualitativa em uma pesquisa exploratória, descritiva e analítica da qual utilizou-se bancos eletrônicos para a coleta de dados e artigos científicos.

Resultados preliminares

De acordo com os artigos analisados, em 100% dos casos em que são realizados o trabalhos de hipertrofia para a terceira idade apresentam resultados favoráveis à uma qualidade de vida melhor, desde que sejam acompanhados por profissionais capacitados e também executados da forma orientada pelos profissionais.

Os benefícios gerais são, segundo Geis, 2003:

- Aumento da força muscular
- Diminui risco de osteoporose
- Aumento da potência muscular que ajuda a prevenir quedas
- Aumento das fibras musculares tanto do tipo I como do tipo II
- Melhora do retorno venoso o que previne ou ajuda a tratar problemas circulatórios
- Aumentos da capacidade funcional

- Diminuição dos níveis de dor articular e muscular
- Aumento da flexibilidade, permitindo a execução de movimentos essenciais.
- Diminuição da gordura intra-abdominal
- Diminuição das quedas
- Melhoria da postura geral
- Aumento da motivação e melhoria da autoimagem
- Aumento da agilidade
- Aumenta autoestima
- Aumenta disposição
- Aumento da resistência muscular que ajuda na execução de atividades da vida diária.

Considerações parciais

Após leituras e análises de artigos científicos, averiguou-se a importância da prática de exercício físico sendo este essencial para intervir e prevenir as lesões causadas pelas mudanças fisiológicas inevitáveis decorrentes do envelhecimento, tendo o treinamento de força como a principal metodologia.

Referências

- CARVALHO, Maria Joana. **Atividade Física na Terceira Idade e Relação Intergeracionais** (Ver. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, V.20, P.71-72, Set. 2006. Suplemento n.5.) 2006.
- GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na 3ª Idade**. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- EXPECTATIVA de vida no mundo aumentou 5,5 anos desde 2000. **Correio Braziliense**, Brasília, 04 de abril de 2019. Disponível em: < https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2019/04/04/interna_ciencia_saude,747479/expectativa-de-vida-no-mundo-aumentou-5-5-anos-desde-2000.shtml>. Acesso em 21 de maio de 2019.
- RAGUSO, C.A.; KYLE, U.; KOSSOVSKY, M.P.; ROYNETTE, C.; PAOLONI GIACOBINO, A.; HANS, D.; GENTON, L.; PICHARD, C. **A 3-year longitudinal study on body composition changes in the elderly: role of physical exercise**. Clin. Nutr., 2005. SPIRDUSO, W.W. Physical dimensions of aging. Champaign: Human Kinetics, 2005.
- SANTOS, G. A.; VAZ, C. E. Grupos da terceira idade, interação e participação social. **Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais**. 2008. p. 333-346. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/886qz/pdf/zanella-9788599662878-31.pdf>>. Acesso em: 28 maio 2017..