GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

INTERVENÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM IDOSOS

Izadora Silva de Moraes[1]

Palavras-chave: Musculação,Terceira Idade, Saúde, Prevenção.

Introdução

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.As implicações funcionais dos idosos das quais pode-se ter como consequência uma perda de autonomia e assim gerar lesões corporais, está relacionado a um aumento da inatividade física com a idade ao invés das próprias mudanças associadas ao envelhecimento e que, se eles possuírem um estilo de vida mais ativo permitiria manter ou melhorar as suas capacidades funcionais, independência e qualidade de vida posteriormente (CARVALHO 2006; LOPES et al 2015).

Portanto, o foco deste trabalho foi relatar como a prática de exercício físico pode contribuir para melhorar a composição corporal e prevenir lesões musculares, geradas pelo tempo de vida das pessoas. Além disso, buscou-se analisar o alto índice de traumas ocasionado pela inatividade física na terceira idade, focando na necessidade de obter melhor qualidade de vida com o Treinamento Contra Resistência (TCR) ou Treinamento de Força(TR), e como atua de forma preventiva e/ou recuperativa para manter a saúde e a capacidade funcional em pessoas idosas.

Metodologia

A metodologia utilizada baseou-se na revisão de literatura com linha de pesquisa e natureza de estudo quantitativa e qualitativa, em uma pesquisa exploratória, descritiva e analítica da qual utilizou-se em bancos eletrônicos como Scieloe Google Acadêmico, além de livros relacionados ao assunto, utilizando-se a combinação dos descritores: treinamento de força, terceira idade, lesões em

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

idosos, benefícios do treinamento de força para terceira idade.Foram encontrados 776 artigos, 290 desde publicações de 2015 em português e em inglês e destes foram selecionados 30 artigos que possuíam referenciais mais recentes e testes que tiveram o TR como principal programa.

Os artigos selecionados em sua maioria foram em português e apenas dois complementares em inglês desde dos anos 2000 até 2017. Estes possuíamo objetivo de analisar estudos que estabeleceram correlações entre programas de fortalecimento muscular para alcançar qualidade de vida na terceira idade e com métodos aplicados ao uso do treino de força na vida de pessoas da terceira idade com média de idade entre os 60 a 90 anos, em ambos os sexos, todos sedentários, apesar de alguns serem aplicados em apenas mulheres, e quais os seus benefícios com pesquisa quantitativa aplicada por outros autores.

Resultados

Dentre os cinco artigos selecionados dos quais são realizados trabalhos de hipertrofia para a terceira idade, estes apresentam resultados favoráveis à uma qualidade de vida melhor tais como aumento da força muscular, diminuição do risco de osteoporose, aumento da potência e resistência muscular que ajuda a prevenir quedas, melhora de problemas circulatórios, aumento da capacidade funcional, diminuição dos níveis de dor articular e muscular, aumento da flexibilidade, diminuição da gordura intra-abdominal, melhora da postura em geral, aumento da motivação e melhoria da autoimagem, aumento da agilidade, aumenta auto-estima, aumenta disposição; desde que sejam acompanhados por profissionais capacitados e também executados da forma orientada pelos mesmos, já que estes benefícios auxiliam na prevenção das lesões causados pelo processo de envelhecimento do ser humano (CARVALHO 2006) como mostra o quadro abaixo:

Quadro 1 –Comparativo entre estudos do TR e com descrição de seusresultados.

Autor	Ano	Objetivo	Amostras	Resultado
Zago	2000	Aumento de força em idosos	6 homens 20 mulheres acima de 60 anos	Houve aumento de força em 9 meses de treino
Albino	2012	Aumento de força e flexibilidade em idosos	22 mulheres entre 60 a 75 anos	Houve aumento de força muscular e flexibilidade articular, durante 11 semanas de treino
Fidelis	2013	Aumento da força muscular manual, flexibilidade e mobilidade funcional	56 mulheres e 18 homens entre 60 e 87 anos	Houve uma diferença significativa entre os grupos com relação à flexibilidade, consequentemente ao aumento de força que concluiu-se o uso do TRP necessário em atividades oferecidas pelo governo

Aguiar	2014	Uso de TRP para redução dos efeitos da sarcopenia no envelhecimento	4 homens e 4 mulheres entre 62 a 79 anos	Redução dos efeitos da sarcopenia em 2 meses
Isidoro	2015	Resistencia cardiorrespiratório e aumento de força	45 mulheres e 4 homens entre 60 a 90 anos	Houve aumento da resistência cardiorrespiratória e aumento de força com base em 3 dos 7 testes propostos por Rikli& Jones (2008)

Conclusão

Identificou-se nos artigos científicos selecionados resultados positivos e efetivos obtidos nos idosos por meio da prática de exercícios físicos, 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.

Vale ressaltar que o envolvimento destas pessoas com os treinos é o que resultará na prevenção e intervenção em lesões que ocorrem comumente nesta fase, já que por meio do esporte vem a melhoria na qualidade de vida pois, assim, desenvolvem força muscular, massa óssea, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, modulação postural e diminuição da sarcopenia mesmo que essas pessoas não tiveram um histórico da prática de atividade física, constata-se que é possível a reversão de lesões na terceira idade sob os efeitos do envelhecimento.

Referências

AGUIAR, Pedro de Paula Leite, LOPES, Charles Ricardo; VIANA, Helena Brandão; GERMANO, Moisés Diego. **Avaliação da influência do treinamento resistido de força em idosos.** Revista KairósGerontologia,. ISSN 1516-2567. ISSNe 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP, 17(3), pp.201-217, 2014.

ALBINO, IgnaLuciaraRaffaeli; FREITAS, Cíntia de la Rocha; TEIXEIRA, Adriane Ribeiro; GONÇALVES, Andréa Krüger; SANTOS, Ana Maria Pujol Vieira dos; BÓS, Ângelo José Gonçalves. **Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas**. REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL., RIO DE JANEIRO, 15(1), p.17-25, 2012.

CARVALHO, M. J. Atividade física na terceira idade e relações intergeracionais. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte,** v. 20, n. 5, p.71-72, 2006. Disponível em: http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/20_Anais_p71.pdf. Acesso em: 19 maio de 2019.

ISIDORO, Naerton José Xavier. **Avaliação dos níveis de resistência cardiorrespirastória e força de membros superiores e inferiores de idosos frequentadores dos NASFS da cidade do Crato-ce**. Anais CIEH – ISSN 2318-0854, Vol. 2, N.1., 2015.

SANTOS, G. A.; VAZ, C. E. **Grupos da terceira idade, interação e participação social**.IN: ZANELLA, A. V. et al., org. Psicologia e práticas sociais. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de

Pesquisas Sociais. p. 333-346, 2008.Disponível em: http://books.scielo.org/id/886qz/pdf/zanella-9788599662878-31.pdf. Acesso em: 28 maio 2019.

ZAGO, Anderson Saranz; POLASTRI, Paula Fávaro; VILLAR, Rodrigo; SILVA, Veronica Miyasike da; GOBBI, Sebastião. **Efeito de um programa geral de atividade física de intensidade moderada sobres os níveis de força em pessoas da terceira idade.** Revista Brasileiro Atividade Física e Saúde, Departamento de EducaçãoFisica- IB -UNESP –Rio Claro, p. 42 – 51, v. 5 n. 3, 2000.