

Data de aprovação: 11 / 12 / 2019

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO EM IDOSOS DA CIDADE DE NATAL

Pedro Lucas Araújo de Lima¹

Rafael Olinto de Almeida²

Radamés Maciel Vitor Medeiros³

RESUMO

Idosos são vistos como pessoas frágeis e com a capacidade funcional reduzida, essas características, que vale salientar não ocorrem a todos os idosos, deve-se a processos degenerativos naturais, além de ser associado a sarcopenia, por isso nosso estudo visa entender melhor os benefícios que o treinamento de força pode trazer para esse grupo. Com relação a metodologia, o tipo de estudo é descritivo com desenho transversal quantitativa por questionário. Participaram 20 idosos, sendo 10 praticantes e 10 não praticantes de musculação. Os resultados indicaram que a parte da amostra que pratica a musculação teve melhora em todos os quesitos, principalmente em aspectos sociais, saúde mental e limitação física. Isso ocorre por uma maior interação social nas salas de musculação e a um retardamento ou até a uma manutenção da massa muscular.

Palavras-chave: Idosos. Benefícios. Musculação.

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: Pedrolaraujolima@gmail.com

² Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: almeida13.edf@gmail.com

³ Professor orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: radames_medeiros@hotmail.com

BENEFITS OF RESISTANCE TRAINING IN THE ELDERLY OF NATAL

ABSTRACT

By 2035 or 2040 the elderly population will be 18% larger than that of children between 0 and 14 years. Thus it is necessary for physical education professionals to know the types of physical exercises that this population can perform and how each will be beneficial to that niche of society. Therefore, the aim of this study was to understand the connection between strength training and improved quality of life in the elderly. The type of methodology used was descriptive with drawing quantitative cross-sectional questionnaire, participated 20 elderly, 10 practitioners and 10 non-practitioners of bodybuilding. The results show that individuals who practice bodybuilding have more expressive results in all domains of the study, especially in social aspects, mental health and physical limitation. Therefore, it was concluded that resistance training in fact generates beneficial changes in the lives of the elderly, especially in social aspects due to greater personal satisfaction.

Keywords: Elderly. benefits. strenght training.

1 INTRODUÇÃO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2010 a população de idosos tinha 10,8% do total da população brasileira, além disso ocorreu um aumento da expectativa de vida e uma diminuição na taxa de natalidade, caminhando para uma pirâmide etária de país desenvolvido, por isso, e alguns outros fatores a tendência é que em 2035 ou 2040 a população de idosos seja maior que a de crianças entre 0 e 14 anos. Dessa forma a musculação além de proporcionar diversos benefícios, também está ligada a uma melhor imagem corporal que traz uma melhora nos aspectos sociais e mentais visto que a insatisfação leva a algumas doenças como a depressão (CONTERATO; DARONCO, 2015).

Dito isso, sabemos que além do envelhecimento trazer consigo uma imagem de inutilidade, ainda é progressiva e degenerativa afetando principalmente o sistema neuromuscular causando perda de força e de tônus muscular, além de outras perdas

como a resistência muscular, o que prejudica a realização de atividades da vida diária (AVD) (FONSECA et al., 2018) (CONTERATO; DARONCO, 2015).

Além disso a perda de massa muscular também está associada a falta de equilíbrio o que pode gerar quedas, que estão entre as causas que mais matam idosos no Brasil, isso ocorre devido pois a perda de Unidades Motoras com predominância do tipo II, que são chamadas de fibras de contração rápida, ou seja, contribuem no tempo de reação e em respostas de emergência, influenciando assim em desequilíbrios (PEDRO; BERNARDES-AMORIM, 2008).

Dessa forma o treinamento resistido é de extrema importância pois além de ajudar a manter a massa magra ou reduzir a perda dela, auxilia também na composição corporal, perfil lipídico, capacidade funcional, aspectos sociais, autoconfiança, prevenção de doenças, aumentando de maneira visível a qualidade de vida dessa população (CASTRO et al., 2009; CONTERATO; DARONCO, 2015; FONSECA et al., 2018; SOUZA et al., 2018). Por isso, o objetivo do trabalho é entender melhor os benefícios que o treinamento de força pode trazer para esse grupo.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa é do tipo transversal quantitativa por questionário.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população estudada foi a de idosos da cidade de Natal, os questionários foram aplicados por conveniência dentro das academias a amostra teve tamanho de 20 idosos divididos entre praticantes de musculação e não praticantes.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram excluídos idosos que praticassem outra modalidade junto com a musculação

2.4 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTOS DA COLETA

O instrumento utilizado foi o questionário SF-36. O estudo foi realizado através de questionário e a partir disso era feita uma pontuação (raw scale), indo de 0 a 100, com 0 sendo o pior cenário e 100 o melhor cenário.

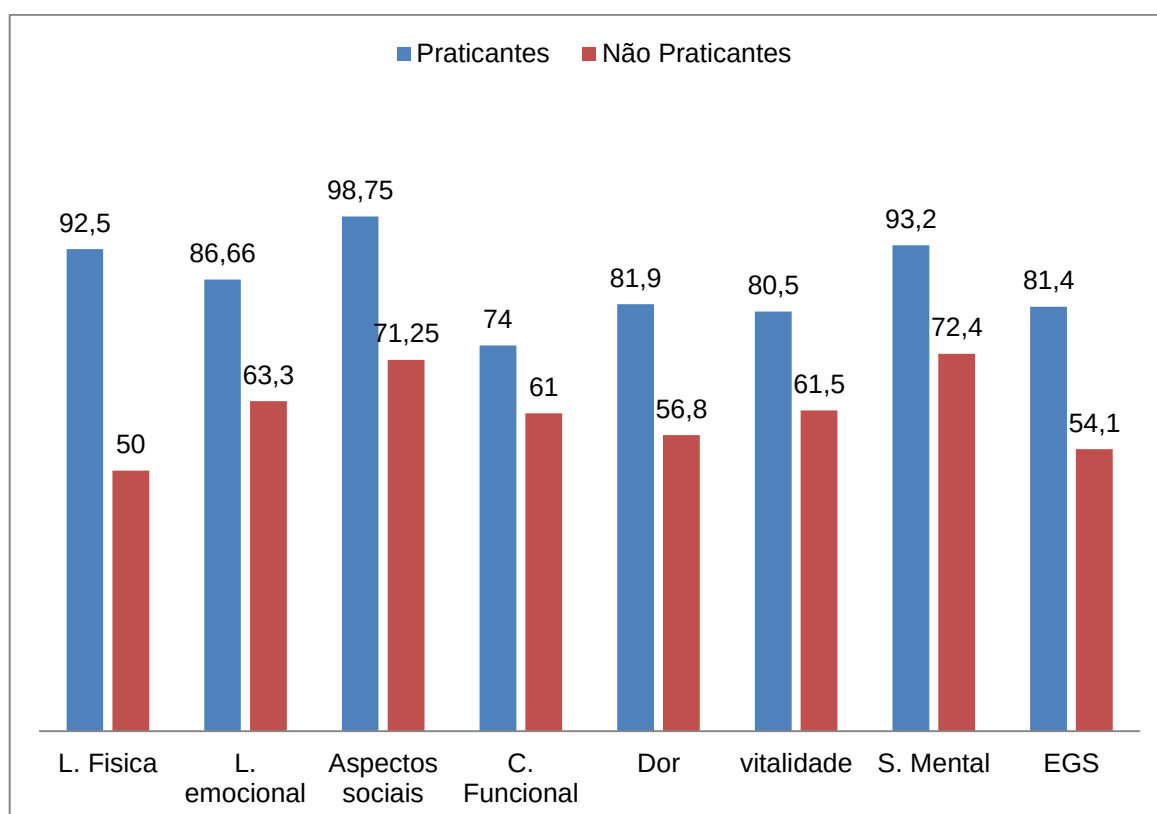
2.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados serão analisados em raw scale em forma de média e percentagem.

3 RESULTADOS

No Gráfico 1, são apresentadas as informações quanto aos domínios abordados pelo questionário (sf-36): capacidade física, aspectos sociais, saúde mental, estado geral de saúde, limitações por aspectos físicos e emocionais, vitalidade e dor. Pode-se observar que os indivíduos que praticam musculação têm resultados mais expressivos em todos os domínios do estudo.

Gráfico 1 – Médias dos aspectos analisados



Fonte: Dados da pesquisa (2019).

Além disso, pode-se observar algumas diferenças mais alarmantes com relação a saúde mental, limitações físicas e aspectos sociais.

No quesito das limitações foi observado que 80% dos praticantes de musculação disseram não possuir qualquer tipo, contra apenas 40% entre os idosos não treinados. Com relação a saúde mental foi observado que 80% dos praticantes teve resultado acima de 90, o que na raw scale mostra que os indivíduos são altamente saudáveis nesse aspecto. Nos aspectos sociais observou-se que 100% dos indivíduos, que compõe a amostra, que praticam o treinamento de força teve resultados acima de 87 na escala do estudo enquanto apenas 10% dos não praticantes teve resultados similares.

Ainda, podemos salientar que a capacidade funcional, que é fundamental para a realização de atividades da vida diária (AVD's), dos idosos praticante de musculação obteve resultados expressivos, no qual apenas 2 idosos apresentaram pontuação abaixo de 70 enquanto 70% dos idosos não praticantes tiveram resultado abaixo.

4 DISCUSSÃO

Os resultados encontrados reforçam a importância da musculação em indivíduos idosos tanto quanto é em outros grupos da sociedade. Pois a população idosa tem ganhos de força semelhantes aos ganhos experimentados por indivíduos jovens.

Esse estudo corrobora o estudo de Conterato e Daronco que relacionam os ganhos na musculação com aspectos psicológicos e sociais como a imagem corporal e a auto aceitação. Nesse estudo o objetivo era analisar as mudanças na percepção da imagem corporal em idosos praticantes de musculação. Eles fizeram essa análise por questionário, no qual as pessoas diziam qual silhueta queriam ter e qual tinham antes, além da atual. O estudo concluiu que a musculação teve um efeito benéfico e que gera uma melhor autoestima, além de melhorar a forma como eles encaram a velhice e esses resultados causam um maior bem-estar mental e uma melhor interação social.

O estudo realizado por Castro et al., reforça o ponto que quando um idoso

está engajado em uma atividade física regular e planejada, ocorre uma minimização do sofrimento psíquico para os idosos deprimidos e ainda geram oportunidades de envolvimento social.

Sobre a capacidade funcional, Souza et al., avaliaram a autonomia funcional de idosos praticantes de musculação por meio de testes desenvolvidos pelo Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a maturidade (GDLAM), e os testes resultavam em um índice geral de autonomia funcional (IG). Os resultados encontrados foram que os IG's eram bons ou muito bons sugerindo que os ganhos advindos da musculação são fundamentais para uma boa capacidade funcional.

Corroborando isso temos o estudo de Fonseca et al., que teve como objetivo identificar os efeitos do treinamento de força na composição corporal e na aptidão física funcional em idosos. Para a composição corporal foi utilizado o IMC, relação cintura/quadril (CQ), e dobras cutâneas, para a aptidão física funcional (APFF) foram utilizados testes de levantar da cadeira, levantar e caminhar, e sentar e alcançar (banco de Wells). Os resultados mostraram melhor na APFF e na composição corporal, sendo fator determinante na melhora da autonomia e da independência da população estudada, devido, entre outros fatores, a uma melhora na cadeia posterior, que é avaliada no teste de sentar e alcançar, que está relacionada a diversas atividades da vida diária. Além disso antes do estudo os idosos se encontravam abaixo da média no teste de sentar e levantar e após a intervenção atingiram a normalidade, isto está relacionado com o ganho de força nos membros inferiores.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O treinamento resistido de fato gera modificações benéficas na vida dos idosos, principalmente nos aspectos sociais devido uma maior satisfação pessoal que pode gerar uma maior autoconfiança. Além de uma melhor saúde mental que também pode ser explicada pelo maior nível de satisfação do idoso com o seu corpo e com seu estado em relação a sociedade.

Além disso podemos observar uma melhora na capacidade funcional que pode ser explicada por uma menor limitação física, por ter uma possível sarcopenia reduzida ou até mesmo ganhos de massa magra. Somado a isso ganhos na força e velocidade resultantes do treinamento de força melhoram a capacidade funcional

pois estão relacionados às AVD's, gerando um maior nível de independência para essa população, o que mais uma vez se relaciona com uma melhora na saúde mental pois tira a ideia de inutilidade que está ligada a terceira idade, melhorando a imagem pessoal.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Maria; MOTA, Jorge; SOARES, José. **Exercício de força versus exercícios aeróbios: tolerância cardiovascular em idosos.** 2003.

CASTRO, Juracy Corrêa et al. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 12, n. 2, p. 255-265, 2009.

COELHO, Bruna dos Santos et al. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 497-504, 2014.

CONTERATO, Maxsuel Viera; DARONCO, Luciane Sanchotene Etchepare. Imagem corporal de idosos praticantes de musculação. In: **XI Congreso Argentino y VI Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (Ensenada, 2015).** 2015.

FONSECA, Ana Ilian Santos et al. Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 12, n. 76, p. 556-563, 2018.

PEDRO, Edmila Marques; AMORIM, Danielle Bernardes. Análise comparativa da massa e força muscular do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, v. 6, p. 174-183, 2008.

SOUZA, Andrieli de Oliveira et al. Avaliação da autonomia funcional de idosos praticantes de musculação. **Revista de Iniciação Científica da ULBRA**, v. 1, n. 16, 2018.

STEELE, James *et al.* The Effects of 6 Months of Progressive High Effort Resistance Training Methods upon Strength, Body Composition, Function, and Wellbeing of Elderly Adults. **Biomed research international**, v. 2017, 6 jun. 2017. DOI 10.1155/2017/2541090. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5476889/>. Acesso em: 23 out. 2019.

ZAWADSKI, Adriana Baratela Ribeiro et al. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. **Movimento e Percepção**, v. 7, n. 10, p. 45-60, 2007.

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado Senhor

Esta pesquisa é sobre a musculação e a sua influencia na qualidade de vida do idoso e está sendo desenvolvida por Pedro Lucas Araújo de Lima e Rafael Olinto de Almeida, alunos do Curso de Educação Física (Bacharelado) do Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

O objetivo do estudo é analisar a relação entre a musculação e qualidade de vida em pessoas idosas. A finalidade deste trabalho é contribuir para facilitar o entendimento de como a musculação pode ajudar pessoas idosas a ter uma vida melhor e contribuir na produção científica, ajudando outros profissionais a compreender o referido tema. Solicitamos a sua colaboração para responder aos questionários de forma coerente, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto. Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o senhor não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição (se for o caso). Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Assinatura do(s) pesquisador(es) responsável(eis)

Considerando, que fui informado dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins

científicos (divulgação em eventos e publicações). Estou ciente que receberei uma via desse documento.

Natal, ____ de _____ de 2019

Assinatura do participante

Contato com os pesquisadores responsáveis:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor procurar o(s) pesquisador(es):

Rafael Olinto de Almeida	Pedro Lucas Lima
Telefone: (84) 9 99119438	Telefone: (84) 9 96728561
E-mail: almeida13.edf@gmail.com	E-mail: Pedrolaraujolima@gmail.com

ANEXO B – QUESTIONÁRIO SF-36

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequen a parte do tempo	Nunc a
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido	1	2	3	4	5	6

esgotado?						
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5