



Musculação para idosos

Johana Matsuoka
Bruna Almeida
Faculdade Laboro, DF

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural fisiológico de todos seres vivos e com isso vem a perda muscular, força, desequilíbrio e flexibilidade. A musculação é uma grande aliada para melhoria de todos esses problemas que de certa forma prejudica a qualidade de vida dos idosos. O objetivo desse estudo é relatar a importância da musculação para todas faixas etária e principalmente para os idosos.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação; Idoso; Saúde; Sedentarismo.

A terceira idade começa aos 45 anos, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). É dividido em quatro estágios: meia-idade: 45 a 59 anos; idoso (a): 60 a 74 anos; ancião: 75 a 90 anos; velhice extrema: 90 anos em diante. E para que possa chegar nessa fase com qualidade de vida é de suma importância tomar alguns cuidados como cuidar da alimentação, para que não venha ter doenças como hipertensão, diabetes, obesidade entre outras doenças causada pela má alimentação. Praticar atividade física, pois trabalha a parte física e mental, combater e prevenir doenças. Trabalhar a parte cognitiva lendo livros, escutando músicas, assistindo filmes, cozinhando entre outras atividades. E ter a parte social também que é importante ter esse convívio em grupo.

Quando vai chegando a velhice ocorre um processo chamado sarcopenia, que é a perda de massa muscular devido à falta da prática de atividade física, a pouca quantidade de proteína ingerido e a diminuição na produção de hormônios. A sarcopenia surge como um processo decorrente da idade, não como uma doença, porém sua ocorrência está associada ao estilo de vida do indivíduo, não somente às características da idade. (BARBOSA et al., 2000).

1

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 02 de maio de 2022

² Aluna da biomecânica, fisiologia e personal training /, e-mail: johanarpj@hotmail.com

Sabe-se que a expectativa de vida vem aumentando no Brasil em virtude do seu desenvolvimento técnico científico, em especial em áreas como a saúde. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que, em 2060, 73 milhões de brasileiros terão 60 anos ou mais (IBGE, 2018). Em razão disso, especialistas têm voltado sua atenção para o envelhecer com saúde (LI et al., 2019).

Segundo dados do Instituto, “a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017. ” (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2018, online).

Para tanto, vêm crescendo as recomendações para um estilo de vida mais saudável por parte dos idosos (COSTA, 2017). Dentre estas recomendações está a prática de exercícios físicos que, mesmo que não consiga interromper o processo biológico de envelhecimento, tem potencial para minimizar os efeitos fisiopatológicos e a progressão de doenças crônicas relacionadas à idade (BOOTH; ROBERTS; LAYE, 2012; CAMPOS et al., 2014; FERREIRA et al., 2017).

Um estudo publicado na revista brasileira de ciências do envelhecimento humano tem por objetivo comparar a massa corporal, força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes e não praticantes de musculação. Foram avaliados 20 indivíduos idosos, dez praticantes de musculação ($64,4 \pm 7,72$ anos) e dez não praticantes ($68,7 \pm 6,20$ anos). A antropometria avaliou o peso, estatura, IMC, circunferência de braço e coxa. A força muscular foi mensurada através do teste submáximo para estimar 1 RM e teste de equilíbrio proposto por Berg para analisar o equilíbrio estático e dinâmico. Verificou-se que os idosos treinados em musculação, comparados não treinados, apresentaram valores significativamente maiores para estatura, equilíbrio e nos testes de repetição submáxima no Supino e no Leg Press. Concluiu-se que os indivíduos que realizam treinamento resistido, apresentaram melhor desempenho no teste de equilíbrio, bem como nos testes de força muscular. (JAREK, C., OLIVEIRA, M., NANTES, W., ULBRICHT, L., & MASCARENHAS, L. 2012).

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

Pode ser observado que os idosos que praticaram musculação teve uma melhoria significativa. A partir do momento que o corpo entende que essa sendo trabalhados músculos que não costumavam ativar, faz com que tenha uma “demanda aumentada dos músculos ativos e, à medida que essas adaptações são repetidas, ocorrem modificações nesses músculos, permitindo que o organismo melhore o seu desempenho” (SILVA; KRENCZYNSKI; NUNES, 2010, p. 280). Assim não só a parte fisiológica melhora, mas também a parte social consequentemente tem uma melhora, pois o idoso tem uma vida mais ativa. Grande parte da população não tem esse conhecimento e também não tem muitos estudos para comprovar, mas o pouco já pode ser demonstrado tanto na leitura quanto na pratica como a musculação tem um grande benefício para ter um envelhecimento com qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, A. R. et al. Efeitos do programa de treinamento contra resistência sobre força muscular de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Florianópolis, v. 5, n. 3, p. 12-20, jul/set. 2000. Acesso em: 29 abril 2022.

BOOTH, F. W.; ROBERTS, C. K. LAYE, M. J. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol. Apr.*, v. 2, n. 2, p. 1.143-1.211, 2012. Acesso em: 29, abril 2022.

COSTA, A. S. *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025*, 2017. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>. Acesso em: 29, abril 2022.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Projeções da população*. 2018. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-dapopulacao.html?=&t=downloads>. Acesso em: 29, abril 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Expectativa de vida dos brasileiros aumenta para 76,3 anos em 2018*. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/26103-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-para-76-3-anos-em-2018>. Acesso em: 29, abril 2022.

LI, J. et al. Spatiotemporal evolution of global population ageing from 1960 to 2017. *BMC Public Health*, v. 19, n. 1, p.127, 2019. Acesso em: 29, abril 2022.

JAREK, C., OLIVEIRA, M., NANTES, W., ULBRICHT, L., & MASCARENHAS, L. (2012). Comparação antropométrica, força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes e não praticantes de musculação. *Revista Brasileira De Ciências Do*



Envelhecimento Humano, 7(2). <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.447>. Acesso em: 2, maio 2022.

SILVA, L. D.; KRENCZYNSKI, K. R.; NUNES, N. Os benefícios do exercício físico para a reabilitação cardíaca em pessoas acima de 60 anos. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.4, p. 277-286, maio/Jun, 2010. Acesso em: 29, abril 2022.

QUANDO COMEÇA A TERCEIRA IDADE. Medsenior,2022. Disponível em:<<http://www.medsenior.com.br/artigos/quando-comeca-a-terceira-idade>. Acesso em: 2, maio 2022.