

IDOSOS NO TREINAMENTO DE FORÇA E QUALIDADE DE VIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Karine Juliana Sousa¹
Eduardo Nogueira Cortez²

RESUMO: Este trabalho tem o objetivo de relatar a experiência sobre os benefícios do treinamento de força para idosos e seu impacto positivo na qualidade de vida. Se caracteriza como um relato de experiência com abordagem qualitativa de uma vivência acadêmica em um dos pilares da formação universitária cuja característica principal é a descrição da intervenção. Durante o período do treinamento, os idosos participantes foram submetidos a sessões de exercícios de Treinamento de Força, focando em fortalecer grupos musculares importantes para a mobilidade e autonomia. Os resultados revelaram em vários pontos positivos. Primeiramente, houve um aumento na força muscular, flexibilidade, equilíbrio, facilitando as tarefas diárias. O treinamento de força também teve efeitos positivos na composição corporal, com uma redução na gordura corporal e um aumento na massa magra. Os idosos relataram um impacto psicológico positivo, aumento da energia para realizar atividades diárias e lazer com menos dificuldade, bem-estar emocional, diminuindo os níveis de ansiedade e depressão, qualidade de sono melhorou, redução nas dores articulares e musculares, melhoria da postura e o equilíbrio são benéficos para a prevenção de quedas, uma preocupação comum em idosos, afirmaram maior autoestima e autoconfiança à medida que conquistaram suas metas de condicionamento físico. Conclui-se que este relato de experiência destaca a importância do treinamento de força como uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Promovendo uma vida mais ativa, aspectos físicos, independência, emocionais e sociais, demonstrando que o investimento no fortalecimento muscular pode ser uma abordagem valiosa para promover o envelhecimento com a sua longevidade saudável e bem-estar geral.

Palavras-chave: Treinamento de Força. Idoso. Qualidade de Vida.

ABSTRACT: This work aims to report the experience on the benefits of strength training for the elderly and its positive impact on quality of life. It is characterized as an experience report with a qualitative approach of an academic experience in one of the pillars of university education whose main characteristic is the description of the intervention. During the training period, the elderly participants underwent Strength Training exercise sessions, focusing on strengthening muscle groups important for mobility and autonomy. The results revealed several positive points. Firstly, there was an increase in muscle strength, flexibility, balance, making daily tasks easier. Strength training also had positive effects on body composition, with a reduction in body fat and an increase in lean mass. The elderly reported a positive psychological impact, increased energy to carry out daily and leisure activities with less difficulty, emotional well-being, decreasing levels of anxiety and depression, improved sleep quality, reduction in joint and muscle pain, improved posture and balance are beneficial for preventing falls, a common concern in older adults, reported greater self-esteem and self-confidence as they achieved their fitness goals. It is concluded that this experience report highlights the importance of strength training as an effective strategy to improve the quality of life of the elderly. Promoting a more active life, physical, independence, emotional and social aspects, demonstrating that investment in muscle strengthening can be a valuable approach to promoting aging with healthy longevity and general well-being.

Keywords: Resistance Training. Aged. Quality of Life.

¹ Bacharelada em Educação Física - UNA BOM DESPACHO.

² Orientador do curso de bacharelado em Educação Física - UNA BOM DESPACHO.

1. INTRODUÇÃO

Junto com a transição demográfica, a população idosa no Brasil cresceu significativamente desde 1950. Segundo o IBGE (2014), a população nacional era composta em 1950 por 2,6 milhões de idosos representando cerca de 4,9% da população. Em 2020, a população idosa já é de 30,1 milhões representando cerca de 14,3% da população. Estimativas do IBGE (2019) mostram que até 2060 esse grupo crescerá a uma taxa de 3,6% ao ano antes de 0,2% da população, atingindo 73,4 milhões de pessoas em 2060, o que equivalerá a 32,2% da população. Segundo o Banco Mundial (2019), esse percentual estará próximo da demografia do Japão, país com maior proporção de idosos no mundo.

O envelhecimento é um processo natural que todos os seres humanos enfrentam ao longo de suas vidas. À medida que envelhecemos, nosso corpo passa por uma série de transformações físicas e biológicas que podem ter impacto significativo em nossa saúde e bem-estar. Essas mudanças são resultado de uma combinação complexa de fatores genéticos, ambientais e de estilo de vida, podem variar de pessoa para pessoa. Neste texto, exploraremos algumas das principais alterações que ocorrem no corpo durante o processo de envelhecimento, abrangendo aspectos como a saúde óssea, muscular, dérmica, sensorial, cardiovascular, cognitiva e muito mais. É importante compreender essas transformações para que possamos tomar medidas para promover um envelhecimento saudável e manter a qualidade de vida ao longo dos anos (MENDONÇA, 2018).

4657

O sistema osteomuscular desempenha um papel fundamental em nossa capacidade de movimento e de atividades físicas ao longo da vida. À medida que envelhecemos, esse sistema passa por uma série de transformações significativas que afetam os ossos quanto os músculos. Essas transformações têm um impacto direto na força, flexibilidade e na capacidade de manter uma vida independente, exploraremos as mudanças que ocorrem no sistema osteomuscular durante o processo de envelhecimento, abrangendo aspectos como a perda de massa muscular, diminuição da densidade óssea, as implicações dessas alterações na funcionalidade física e na qualidade de vida dos idosos. Compreender como essas mudanças podem influenciar nossa qualidade de vida e a importância de cuidados adequados para promover a saúde e a funcionalidade desse sistema ao longo do tempo (BAECHLE, 2013).

O processo de envelhecimento traz uma série de desafios, pontos negativos afetando a saúde e a qualidade de vida. No entanto, é importante destacar que muitos desses efeitos adversos podem ser prevenidos com a adoção de medidas adequadas. À medida que

avançamos na idade, enfrentamos mudanças em diversos aspectos incluindo a saúde física, mental, emocional, perda de massa muscular, a variedade cognitiva, doenças crônicas e a fragilidade, podem ser evitadas ou minimizadas por meio de escolhas de estilo de vida saudável, cuidados médicos adequados e práticas preventivas (SANTOS, 2011).

Os treinamentos de força na qualidade de vida dos idosos podem ser definidos como treinamento de resistência, tem a capacidade de provocar hipertrofia, aumentar a força muscular em músculos de muito idosos (INACIO, 2011).

E algumas medidas podem ser adotadas para promover um envelhecimento ativo e positivo. Isso inclui a importância da atividade física regular, uma alimentação equilibrada, a manutenção das relações sociais, o estímulo mental, a gestão do estresse e o acesso a cuidados médicos preventivos. Compreender essas estratégias e implementá-las pode fazer a diferença na qualidade de vida à medida que a idade avança, permitindo-nos desfrutar de uma vida plena e saudável durante toda a vida (INACIO, 2011).

O treinamento de força promove um aumento de potência, força muscular, qualidade de vida, redução de gordura corporal, aumento da densidade óssea mineral, aumento do padrão metabólico, melhoria do metabolismo da glicose, redução da pressão arterial, redução da dor artrítica, diminui o risco de mortalidade e doenças crônicas, melhoria dos lipídios sanguíneos, melhorando também a realização das tarefas diárias dos idosos etc. A alimentação desempenha um papel fundamental na promoção de um envelhecimento saudável e na prevenção de vários problemas de saúde associados ao envelhecimento. À medida que se envelhece, nossas necessidades nutricionais mudam, é importante compreender que uma alimentação adequada pode reduzir o risco de doenças crônicas, fortalecer os ossos e músculos, manter um peso saudável e promover a saúde mental (MENDONÇA, 2018).

A importância de estudar esse tema visa mostrar os benefícios, cuidados ao realizar um treinamento de força com os idosos, pois o processo de envelhecimento apresenta algumas mudanças biológicas, como um declínio progressivo dos aspectos fisiológicos do ser humano, como perda de força, perda de massa muscular, reduzindo a qualidade de vida dos idosos, ou seja, dificultando nas tarefas diárias, mudanças psicológicas, maior índice de depressão (INACIO, 2011).

Este estudo teve como objetivo relatar a experiência acerca dos benefícios do treinamento de força para idosos e seu impacto positivo na qualidade de vida.

2. METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como um relato de experiência, pois o texto trata de uma vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão), cuja característica principal é a descrição da intervenção (MUSSI; FLORES; ALMEIDA, 2021).

Quanto a abordagem, é uma pesquisa qualitativa descritiva, tem como objetivo de analisar estudos que estabeleceram correlações do treinamento de força para o fortalecimento muscular e o desempenho funcional de idosos para sua qualidade de vida (MENDONÇA, MOURA, LOPES, 2018).

O estágio curricular supervisionado foi realizado no período de 21 de setembro a 16 de outubro de 2023, com encontros semanais de 2^a a 6^a, totalizando 18 encontros, com o supervisor Maurício Elias Gomes, na academia “Studio Gomes Fitness” em Abaeté. Nas primeiras semanas foram tratados diversos assuntos relacionados ao estágio como: prescrição de exercícios, idosos, qualidade de vida, força muscular, atividades aeróbicas e entre outros. Durante o período de estágio curricular, foram feitos alguns programas de exercício com peso, se teve alguma melhora significativa na qualidade de vida, como instrumento poderoso na prevenção e promoção da saúde do idoso, possibilitando a conquista de mais autonomia para a realização das atividades rotineiras da vida diária

4659

As ferramentas utilizadas para a construção dessa pesquisa se desenvolveram a partir de orientações pelo professor Marcos Antônio Campelo Lopes, Orientador Maurício Elias Gomes, livros, pesquisa na internet, através das seguintes palavras-chave: treinamento de força, idoso e qualidade de vida.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a análise do material, foram feitas em três etapas. A primeira abrangeu um mês de agosto/2023 pelo período de estágio obrigatório, mas durante a academia as alunas são acompanhadas pelo supervisor com um contrato trimestral, depois de três meses, são feitas as avaliações avaliação das dobras cutâneas, índice de massa corporal, avaliação postural, par-q, cardiorrespiratório.

A segunda etapa foi feita a leitura de artigos, estudos e resumos de trabalhos, visando uma maior aproximação e conhecimento, sendo excluídos os que não tivessem relação e relevância com o tema. Foram selecionados e incluídos onde retratassem dados referente aos métodos de treinamento de força, alongamentos, caminhada e outros benefícios para os

idosos. A terceira etapa, buscamos resultados e feedback de nossas alunas com os comparativos dos resultados de ganho de massa muscular, percentual de gordura em um período trimestral que foram acompanhados, diferentemente de outras academias, muitos profissionais ignoram o acompanhamento dos alunos, levando-os muitas vezes a lesões ou pelo fato de se sentirem ignorados, as alunas afirmaram terem saído de outras academias por falta de atenção, paciência e terem se lesionado.

De acordo com Camargo et al. (2020) a diretriz da Organização Mundial de Saúde (OMS) de atividade física recomenda a prática regular de exercício físico por idosos, sendo em pelo menos dois dias da semana realizadas atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior.

No estudo de Santos et al., (2011) pode-se verificar que os grupos de treinamento, a avaliação da qualidade de vida, ganhou uma influência significativa após treinamento de força sobre a composição corporal das idosas, especialmente o aumento de massa magra, saúde mental e favorecendo a manutenção da autonomia para a realização das atividades da vida diária.

Antes de se desenvolver força, é necessário fazer alguns alongamentos, desenvolvendo a flexibilidade. Alguns exercícios de máquinas ou pesos livres utilizam uma amplitude de movimento de grandes articulações.

4660

Segue abaixo um programa inicial de musculação, com algumas dicas do supervisor:

- **Exercícios:** Agachamento livre (sentar e levantar), extensão de joelhos, cadeira extensora, flexora em pé, cadeira flexora, abdução de coxa, adução de coxa, panturrilha livre, supino no banco inclinado, crucifixo no banco reto, remada baixa, rosca direta, rosca martelo, tríceps barra v, tríceps testa e etc.
- **Ordem de exercícios:** Para grandes grupos musculares e para pequenos grupos musculares.
- **Carga:** 80% de 1RM.
- **Número de séries:** De duas a três séries a cada semana de progressão de carga.
- **Descanso entre as séries e exercícios:** de 1 min a 40 segundos.

Todas as alunas, estabeleceram métodos de avaliação, objetivos individualizados, planejamento e desenvolvimento de métodos de treinamento. A avaliação de cada progresso foi inclusa teste de força, composição corporal, capacidades funcionais e com as mudanças constantes dos músculos, a avaliação nutricional e acompanhamento médico.

Segundo Baechle e Westcott (2013) devem-se treinar todos os principais grupos musculares para desenvolver a força de forma equilibrada e por todo o sistema muscular.

Segundo Inacio e colaboradores, (2011) com quaisquer equipamentos, deve-se tomar cuidado com a amplitude correta dos movimentos para que possa ser alcançada e que o indivíduo possa controlar com segurança a carga. Apesar de usar a amplitude completa de movimento em um exercício, os adultos mais velhos podem necessitar suplementá-la com exercícios de treinamento específico de flexibilidade.

Cuidados e restrições durante o programa de treinamento foi necessário seguir algumas recomendações:

- Obter aprovação médica de aptidão física.
- Usar roupas adequadas.
- Metas de água diárias.
- Seguir uma progressão de treinamento consistente.
- Correção postural durante os exercícios.
- Acompanhamento com um supervisor nos exercícios em que seja necessário.
- controle de movimento.
- Desenvolver bons hábitos ao dia a dia (caminhada, passear com o cachorro)

No início e no final do mês de treinamento, foram feitas as medidas de circunferências em algumas áreas-chave do corpo da idosa incluindo cintura, quadril, coxas e braços.

- Cintura: Redução de 81 cm para 79 cm, representando uma perda de 2 centímetros na particularidade da cintura. Isso sugere uma redução notável na gordura abdominal, que está associada a um menor risco de problemas de saúde.
- Quadril: Diminuição de 102 cm para 100 cm, resultando em uma perda de 2 centímetros nas especificações do quadril. Essa melhoria é um indicativo de uma melhor relação cintura-quadril, o que é importante para a saúde cardiovascular.
- Coxas e Braços: Observamos ganhos de 51 centímetros para 54 centímetros, resultando em um ganho de 3 centímetros nas especificações das coxas e 26,50 centímetros para 27,50 centímetros, resultando em um ganho de 1 centímetros nas especificações dos braços.

Essa mudança pode ser atribuída ao desenvolvimento muscular e à tonificação, o que é fundamental para a força e a capacidade funcional do idoso.

As alunas relatam uma melhoria significativa na qualidade de vida, incluindo uma maior qualidade de sono, disposição e energia. Elas mencionam que costumavam se sentir cansadas e sem energia na maior parte do tempo, mas com o exercício regular, agora se sentem mais dispostos para realizar as tarefas domésticas, o que também aumenta a sua independência. Antes, tinha mais dificuldade em realizar tarefas simples, como subir escadas, brincar com os netos ou agachar. Além disso, as dores nas articulações e nas costas

causavam um grande incômodo, mas, com o fortalecimento muscular adequado, essas dores diminuíram consideravelmente. Uma das alunas relata sua experiência: “A musculação aumentou minha autoconfiança. Saber que sou capaz de levantar peso e realizar atividades que antes eram impossíveis me fez sentir mais forte e capaz.”

A experiência de trabalho com idosos é gratificante ver como o treinamento adequado pode fazer uma diferença significativa na vida dos idosos, melhorias notáveis na qualidade de vida dos idosos que participaram do programa, um aumento notável na disposição e na energia. Muitos dos meus clientes idosos costumavam se sentir indispostos na maior parte do tempo, mas com a implementação regular passaram a realizar suas atividades diárias com facilidade.

As alunas inicialmente se sentiram um pouco inseguras ou ansiosas em relação ao treinamento de força, tive de investir tempo extra para explicar os exercícios, demonstrar técnicas específicas e oferecer apoio emocional para ajudá-las a superar essa insegurança inicial, algumas especificações físicas, como dores articulares ou condições médicas pré-existentes, exigiram modificações nos exercícios e uma abordagem mais cuidadosa.

Lidar com essas limitações enquanto garantia a eficácia do treinamento foi um desafio, mas também uma oportunidade para aprender a adaptar os programas de treinamento de acordo com as necessidades individuais. No geral, essas dificuldades foram superadas com paciência, empatia e a aplicação de princípios de treinamento personalizado. A experiência foi enriquecedora e me permitiu crescer como profissional, além de proporcionar benefícios tangíveis as idosas que frequentaram.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio curricular supervisionado obrigatório foi uma jornada enriquecedora que me proporcionou valiosas experiências e ensinamentos. Trabalhar na área de musculação me permitiu ampliar meus horizontes e refletir sobre o papel crucial dos profissionais que lidam com idosos.

Minha experiência no Studio Gomes Fitness, embora familiar em alguns aspectos, me proporcionou uma visão mais clara da importância fundamental desta profissão. Tive a oportunidade de ajudar pessoas enfrentando desafios diversos, seja na área da saúde, finanças ou social e contribuir para a melhoria da qualidade de vida delas.

Ao concluir este estudo, estou extremamente satisfeita por ter conhecido novas pessoas e por ter acumulado um vasto repertório de experiências. Isso me deu a confiança

necessária, tanto em termos teóricos quanto práticos, para minhas futuras atuações como profissional. Entendo que compartilhar essas experiências é uma forma de adquirir conhecimento, com o objetivo constante de aprimorar minha carreira profissional.

REFERÊNCIAS

BANCO MUNDIAL. Base de dados. 2019. Disponível em: <http://www.worldbank.org>. Acesso: 21 de setembro de 2013.

BAECHLE, Thomas R.; WESTCOTT, Wayne L. Treinamento de Força para a Terceira Idade-2. Artmed Editora, 2013.

CAMARGO, Edina Maria; AÑEZ, Ciro Romello Rodriguez. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos, 2020. Disponível em: https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf. Acesso: 25 de setembro de 2013.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro, 2011. Acesso em: 11 de Set de 2023.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção da população. Rio de Janeiro, 2019. Acesso em: 11 de Set de 2023.

INACIO, Bruno Silva. (2011) “**Treinamento de Força para Idosos.**” Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/190388/Bruno%20S.%20In%C3%A1cio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 11 de Set de 2023.

4663

MENDONÇA, Cristiana de Souza, MOURA, Stephaney K. M. S. F, LOPES, Diego Trindade Lopes. “**Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica.**” Revista campo do saber 4.1, Centro Universitário UNIESP, Edição Vol. 4, nº 1, 2018, disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/157>. Acesso em: 25 Set. 2023.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fabio Fernandes; ALMEIDA, Cláudio Bispo de. **Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico.** Práxis Educacional, [S.L.], v. 17, n. 48, p. 1-18, 1 set. 2021. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia/Edicoes UESB. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>. Acesso em: 25 Set. 2023.

SCIELO. **Idosos no Brasil: transição demográfica, perfil e condição socioeconômica.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepop/a/yCNsjVbNtJ5r7xrJKdk5Lnk/#>. Acesso em: 21 de Set de 2023

SANTOS, D. A. DOS; LIBERALI, R. Efeitos de 12 semanas de treinamento com pesos na força e composição corporal de idosos. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, n. 10, 11 dez. 2011. Disponível em:

<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/105/109>. Acesso em: 30 de Set de 2023