**TREINAMENTO RESISTIDO PARA IDOSOS: IMPORTANCIA E PERSPECTIVAS**

ROZIANE FARIAS DA SILVA SERIQUE¹

MARCOS GOMES DA SILVA ²

**RESUMO**

Com o aumento da população idosa, inúmeros especialistas têm procurado por alternativas proveitosas, para tornar independente e saudável essa parcela da população. O treinamento de força está sendo alvo de pesquisas e estudos que mostram o quanto traz benefícios para a saúde física dos idosos. Tendo como problema de pesquisa a necessidade que as pessoas idosas têm em manter uma boa qualidade de vida. Partiu-se do pressuposto que quando o idoso participa de exercícios de força, torna-se bem mais autônomo em suas atividades diárias contribuindo para uma melhor expectativa de vida. Para tanto, objetivou-se: compreender o treinamento resistido como meio de qualidade de vida dos idosos, bem como mostrar as mudanças de comportamento que são alteradas pelo treinamento de força. A relevância deste estudo se dá pelos conhecimentos aqui presentes a respeito dos efeitos das atividades físicas para as pessoas da melhor idade. A metodologia utilizada na confecção do trabalho foi de revisão bibliográfica de artigos, e, de livros que abordam o tema em questão, entre outros tem-se: A prática de Atividade nos idosos: as questões pedagógicas, o qual aborda a relevância de se trabalhar exercícios com idosos e adequar atividades diferenciadas de acordo com a resposta de cada indivíduo; e, Exercício e saúde – como se prevenir de doenças como obesidade e outras relacionadas ao coração, usando o exercício físico para ter uma qualidade de vida melhor nessa fase da vida.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Idosos. Treinamento de força.

2 Licenciatura Plena em Educação Física pelo Centro de Ensino Superior do Amapá, 2009. Especialista em Gerenciamento Estratégico de Pessoas e Coaching, no Instituto Brasileiro de Atuação no Ensino Superior e Pós Graduação – IBAESP, 2016.

1. **INTRODUÇÃO**

Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS pesquisas apontam que a população idosa tem recorrido a inúmeros métodos para se manter com saúde, visto que entendem a relevância de cuidar do corpo. A velhice denota um processo de ao longo dos anos pelos quais a pessoa passa o que tem como resultado o enfraquecimento dos ossos e a perda funcional, tornando-se dependentes de outrem. Nesse sentido, é necessário trazer a definição do que seja envelhecimento:

“O envelhecimento é um processo gradativo e inexorável, que ocorre ao longo da vida. Caracterizado pela redução na capacidade anátomo-funcional, o qual acarreta baixa na eficiência de todos os sistemas do organismo, gerando modificações de caráter psicológico, oriundos da ação do tempo” (FERNANDES, 2008. p. 58).

Com a expectativa de vida aumentando, envelhecer saudável está se tornando objetivo de vida de muitos idosos, uma vez que diminui a negatividade que o envelhecimento provoca. Com o aumento desta parcela da população, a preocupação dos governos com o gasto em saúde é grande, haja vista, serem mais facilmente atingidos por doenças. Contudo, observa-se que não há investimentos na área da saúde da prevenção, o que evitaria que se gastasse mais com internações e tratamentos.

Segundo a OMS e sua política de desenvolvimento ativo, envelhecer com boa saúde é responsabilidade de todos, posto que deveriam ser desenvolvidas políticas públicas no decorrer da vida, em prol de chegar na melhor idade com um estilo de vida saudável. Nesse sentido, é fundamental, na concepção de Neri (2007), que se aumente as possibilidades para que as pessoas possam optar por um método de vida mais saudável, incluindo mudanças de hábitos alimentares e atividades físicas regulares, e, automaticamente, teria o controle tanto da saúde física quanto psicológica.

Assim, a concepção de envelhecer na ativa “é apresentada como uma maneira de otimizar as oportunidades de saúde, segurança e participação, tendo como escopo melhorar a qualidade de vida à medida que os indivíduos ficassem velhos” (OMS, 2005, p. 24). Observa-se que, é preciso cuidar melhor do corpo durante o processo de envelhecimento com investimentos por parte dos governantes em preocupar-se com os seus cidadãos, pois, quando na velhice não enfrentassem tantos problemas relacionados à saúde e ao seu bem estar.

Vieira (2011) descreve o envelhecer como um fenômeno inerente ao ser humano no processo de vida, o qual é marcado por inúmeras mudanças biopsicossociais específicas que estão associadas à passagem do tempo. Contudo, esse processo não deve ser encarado como um acidente de percurso, mas como determinação de um programa de crescimento e maturação em várias dimensões.

Esta fase da vida humana acontece de maneira diferente e em ritmo variado dependendo de cada indivíduo, uma vez que algumas pessoas possuem qualidade de vida melhor que outras. Nesse sentido, a definição de qualidade de vida está intrinsecamente relacionada com a autoestima e ao bem estar da pessoa e abarca uma gama de aspectos como: capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosos, estilo de vida, satisfação com atividades diárias, entre outras situações que colocam que as pessoas colocam como aspirações de futuro (NERI, 2007).

Com o aumento progressivo da idade, aparecem inúmeros problemas na estrutura física das pessoas idosas que podem decorrer da perda acentuada de força e massa muscular. Em consequência dessas perdas o idoso enfrenta muitos problemas como: a ocorrência de desequilíbrio podendo levar a quedas bem como a incapacidade na realização de simples afazeres de dentro de casa, e impossibilidade de se locomover, acarretando lesões ósseas e musculares.

Nesse sentido, a realização de prática de exercícios físicos, com pesos, vem aparecendo como métodos eficazes para reverter essa gradativa perda de força e massa muscular nos indivíduos da terceira idade.

Para Witter & Buriti (2011), compreender o envelhecimento como um processo de várias faces e se conscientizar de que se trata de um fenômeno irreversível é de extrema relevância para todos sejam profissionais da saúde, governo, família e o próprio idoso, para que possam enxergar na velhice não o fim, mas como um momento do ciclo da vida o qual requer cuidados específicos e que deve ser desfrutado com qualidade.

Dessa forma, recorrer a profissionais da saúde para manter uma vida saudável está sendo uma das maneiras encontradas para cultivar uma boa forma. É nesse momento que o Treinamento Resistido (TR) faz toda a diferença para essas pessoas, pois visa tornar os idosos mais autônomos, bem como adquirir resistência para seus afazeres no cotidiano.

Este estudo tem por objetivos: compreender o treinamento resistido como meio de qualidade de vida dos idosos, na visão das literaturas de base, assim como mostrar as mudanças de comportamento que são alteradas pelo treinamento de força nessa população.

O artigo apresenta as discussões a respeito do TR, seus benefícios quando feito de maneira correta e o que pode mudar na vida das pessoas idosas em termos de qualidade. Traz as acepções de autores relevantes no que se refere aos benefícios de optar, no decorrer da vida, por manter uma alimentação saudável e a prática constante de atividades físicas, para que na fase da melhor idade se chegue com menos riscos e com mais qualidade de vida.

As literaturas ressaltam que é necessário refletir sobre a necessidade de formação de profissionais para trabalharem com idosos, contudo, que possuam qualidade profissional e treinamento, reforça, ainda, a necessidade de mudanças de comportamentos e de atitudes, seja do idos ou da família. Este estudo, também, enfoca a relevância das atividades físicas e o treinamento de força para a população da terceira idade, garantindo-lhes autonomia nas atividades do cotidiano e em consequência melhora na qualidade de vida.

1. **METODOLOGIA**

Para a composição da presente pesquisa foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de: Marques (2009), que enfoca o quanto a prática de atividades pelos idosos faz bem à saúde; Okuma (2012), fazendo considerações a respeito do envelhecer com dignidade; e, Matsudo & Matsudo (2000), e a prescrição de exercícios para os benefícios na terceira idade.

Dessa forma, a pesquisa ocorreu em duas fases. A primeira foi caracterizada pela pesquisa do material a ser analisado: livros, artigos. E a segunda compreendeu a leitura e resumos dos trabalhos, com objetivo de uma maior aproximação e conhecimento sobre dados referentes ao treinamento de força pelas pessoas da melhor idade e os resultados dessa prática no melhoramento da qualidade de vida desses indivíduos.

1. **Referencial Teórico**

3.1 IDOSOS

Todas as modificações demográficas, epidemiológicas e sociais pelas quais passa o Brasil, nos últimos trinta anos, estão correlacionadas entre si. As modificações na estrutura etária da população que faz parte da terceira idade são visíveis na sociedade, visto que o envelhecimento populacional é fato em inúmeros países. E esse fenômeno é resultado de um processo inexorável, contudo, há de salientar que esse aumento de idosos se dá pelo acréscimo da expectativa de vida, em relação à qualidade de vida que, hoje, as pessoas têm (CHAIMOWICZ, 2013).

Nota-se que, o envelhecimento populacional está causando modificações profundas em todos os âmbitos da sociedade. A transição demográfica afeta de maneira profunda os setores dentro da sociedade, no entanto, é na saúde que apresenta repercussão maior devido aos níveis de assistências que não dão conta da demanda. Nesse sentido, Chaimowicz (2013, p. 82) enfatiza que o aumento da população idosa se dá pela ocorrência da taxa de diminuição de nascimentos.

“A taxa de fecundidade caiu 60% entre 1970 e 2000 chegando a 2,2 filhos por mulher. Com isto, o peso relativo das faixas etárias dos jovens declinou para 30% e a proporção da faixa dos idosos dobrou. Os milhões de brasileiros nascidos na década de 40 e que escaparam da mortalidade infantil começaram se tornar adultos” (CHAIMOWICZ, 2013).

No que se refere às modificações dos padrões de morbidez, invalidez e morte correlaciona-se com a epidemiologia das pessoas idosas, haja vista a queda da mortalidade nessa faixa etária ter contribuído para que, aos poucos, essa parcela da população chegasse com muito mais saúde, na atualidade. O perfil da pessoa idosa não é mais caracterizado pelo velho que não contribui em nada, muito pelo contrário, as condições de saúde dos idosos se tornam cada vez melhor devido ao grande avanço da medicina e da tecnologia aliada ao combate às doenças.

Todos esses avanços científicos foram determinantes para essa polarização evidenciada. Dessa forma, o acesso aos hospitais por meio de campanhas de combate e ou prevenção de determinadas doenças, tem ajudado essa demanda em se manter com saúde. Assim, com diagnósticos precoces as possibilidades do idoso levar uma vida com condições de saúde se torna essencial.

As constantes e inúmeras transformações nas sociedades modernas são resultantes do avanço da tecnologia, as notícias que chegam a todo momento pelos meios de comunicação tornam cada vez mais tumultuada a vida, e o tempo se torna reduzido para coisas importantes, como cuidar da saúde, e as condições socioeconômicas tendem a ficar precárias, principalmente à medida que as pessoas vão envelhecendo (MENDES, 2009).

Entretanto, essa fase da vida do indivíduo, na visão de Mendes (2009), é de reflexão sobre a idade e ao alcance dos objetivos alcançados durante seu processo de vida, o que levou a um desgaste muito grande e perdas, dentre elas a saúde. As alterações fisiológicas, segundo o autor, são de caráter natural e gradativo, podendo ocorrer precocemente ou em idade mais avançada, o que vai definir esse ritmo pode a genética e seu estilo de vida.

Assim, a partir de certa idade, o envelhecimento do corpo é inevitável. As perdas musculares e da densidade mineral óssea (DMO) são consequências do desgaste natural do corpo. Estudos na área mostram que o treinamento de força é muito eficiente para combater os déficits de minerais e prevenindo o aparecimento de doenças ligadas à osteoarticulares. Nesse sentido, Chaimowicz (2013, p. 43) reforça que: “pessoas idosas precisam exercitar o corpo e sair do sedentarismo para se manter com força e combater doenças”.

Braga (2012) faz referência ao idoso chegar nessa fase acompanhado de saúde, qualidade de vida e satisfação. Para tanto, faz-se necessário oferecer condições sociais como de atenção a saúde e econômicas do idoso no sentido de que ele esteja inserido verdadeiramente em sua condição social. Inúmeros são os fatores que podem evidenciar problemas na saúde do idoso: crise de identidade, baixa auto estima, desvalorização pessoal, inversão de papéis, as diversas perdas. Tudo isso influencia no comportamento e quanto mais a capacidade funcional estiver bem, mais a atuação do idoso em seus afazeres será melhor.

Deve-se levar me consideração que uma característica do idoso é que essa população constitui-se em relevantes consumidores dos serviços de saúde por terem maior fragilidade e maior possibilidade de sofre enfermidades. O que torna às vezes a impossibilidade de procurar por um bom atendimento é que os serviços de saúde oferecidos são, muitas vezes, incompatíveis com as capacidades adaptativas da pessoa idosa (NERI, 2007).

Segundo Brasil (2010) há precária assistência na promoção de medidas de proteção e controle de situações que envolvem óbitos de idosos. Necessita-se que se busque autonomia e sentido para a vida do idoso, no aumento da autoestima, aspecto essencial para ampliar a confiança pessoal e diminuir a vulnerabilidade que ocorre nesta faixa etária.

Para Lopez (2006) para que as pessoas envelheçam com saúde é preciso ter qualidade de vida como um direito de todos. contudo, no Brasil, devido as desigualdades sociais, injustiças e exclusão social, poucas pessoas têm acesso a um serviço adequado de saúde, constituindo um fator determinante tanto para a dificuldade de acesso aos serviços de saúde de qualidade quanto para a satisfação de suas necessidades.

Nesse sentido, é indiscutível o desenvolvimento de hábitos saudáveis que possam promover uma melhora na qualidade de vida devendo ser incentivado em políticas nacionais a fim de serem evitadas as complicações na idade avançada, como: sedentarismo, incapacidade e dependência. A atividade física e programas de reabilitação para idosos são atividades de prevenção dessas complicações e podem amenizar ou retardar o seu aparecimento.

Comumente, os problemas e dificuldades físicas devido ao processo de envelhecimento são acompanhados, segundo Neri (2007) por problemas psicológicos, como a depressão e a ociosidade. Estas complicações surgem com o advento da vida moderna e os avanços tecnológicos que ocorreram nas últimas décadas, e podem ser importantes fatores de risco para doenças crônico-degenerativas.

Com a prática regular de atividade física a saúde do idoso pode melhorar e evitar mais problemas. Visto que, além de favorecer a formação da massa óssea garantindo a deposição de cálcio nos ossos, melhora a força muscular e a manutenção das articulações, evitando quedas e fraturas. Todo esse esforço contribui para um melhor funcionamento dos sistemas cardiovasculares e respiratórios, o que pode proporcionar melhora da memória, da independência e da socialização, aumentando a autoestima, a qualidade e a expectativa de vida do idoso (ALVES, 2010).

3.2. TREINAMENTO DE FORÇA

O treinamento de força deve-se utilizar como método de estimular o volume do treino e somar o número de repetições em um período específico, o qual determinará qual melhor tipo de recuperação, para cada indivíduo. Assim sendo, os músculos se adaptam ao tipo de ação utilizada no treino, e, o ganho estará diretamente relacionado ao sistema nervoso. Contudo, cada grupo muscular que exija ganho de força deverá ser treinado, escolhendo os exercícios de acordo com os músculos a serem trabalhados (OKUMA, 2012).

Santarém (2010, p. 58) define que o sedentarismo “é caracterizado por uma ausência de sobrecargas em todo o sistema neuromúsculo-esquelético e metabólico”. Dessa forma, o sedentarismo pode levar progressivamente ao enfraquecimento das estruturas com funções biomecânicas e alterações funcionais que acabam se relacionando com uma maior incidência ou gravidade de doenças.

Nessa visão, o sedentarismo prolongado, como ocorre com muitos idosos, pode levar à uma gradativa diminuição de todas as qualidades de aptidão física do individuo comprometendo a sua qualidade de vida. Santarém (2010), ainda afirma que o repouso é o que os idosos não precisam, uma vez que começam desde cedo a ganhar gordura, perder massa muscular, diminui a composição óssea e a capacidade aeróbica. Tudo isso eleva o risco de doenças cardíacas, osteoporose, diabetes e hipertensão.

Mediante essa situação o que pode ser recomendado é a prática regular de exercício físico e a adoção de um estilo de vida saudável e ativo, posto que pode contribuir e muito na promoção da saúde durante o processo de envelhecimento. Os exercícios físicos devem ser indicados e estimulados para todas as pessoas adultas, como um meio de prevenir e controlar doenças crônicas que aparecem com muita frequência durante a terceira idade, favorecendo a dependência funcional (SANTARÉM, 2010).

Em se tratando de exercício físico tem-se o treinamento de força, que na concepção de Okuma (2012) pode ser conhecido como treinamento contra resistência com pesos e afirma que “esses termos vêm sendo realizados para descrever uma forma de exercício que faz com que a musculatura do corpo realize movimentos ou tente mover contra a oposição de força exercida por equipamento”.

Nota-se que o treinamento de força como capacidade neuromuscular pode superar uma resistência externa e interna. Quando da realização do treinamento, a pessoa deve se conscientizar de que os exercícios devem ser prescritos de acordo com os objetivos individuais e idade. Esse tipo de treinamento pode ajudar os idosos a terem mais autonomia favorecendo uma melhor qualidade de vida.

Na atualidade, treinar o corpo com pesos e com exercícios regulares está ganhando espaço e popularidade para aplicação nas atividades em que os idosos enfrentam na vida, como: pegar ônibus, subir escadas, carregar objetos, tomar banho ou se vestir. Quando da ausência e impossibilidade de movimentos, os riscos de quedas aumentam e são fatores que contribuem na baixa autoestima. Contudo, com auxilio dos exercícios o reflexo, segundo Okuma (2012) são idosos bem mais ativos e participativos no cotidiano.

Em se tratando de treinamento de força para pessoas da terceira idade, deve-se levar em consideração alguns fatores, principalmente quanto ao excesso de treino, posto que é relevante que a pessoa seja capaz de tolerar a exigência física do seu corpo. Dessa forma, esse treinamento de força permite ser usado como ferramenta para melhorar o desempenho físico, o que recai no aumento da qualidade de vida. Okuma (2012, p. 67) afirma que: “esse tipo de treinamento melhora o condicionamento do corpo permitindo usufruir dos benefícios para levar uma vida melhor”.

Na concepção de Thomas et al (2002) o treinamento reduz dores nas articulações dos braços e pernas com exercícios regulares designados para aumentar a força muscular. Dessa forma, a qualidade de vida do idoso sobe, e muito, nas expectativas para um futuro com saúde e disposição na realização dos afazeres diários. O que se observa, na visão do autor é que com os músculos fortalecidos a possibilidade de doenças relacionadas às articulações, diminui, deixando o idoso com mais vigor.

Nesse sentido, Okuma (2012) reforça que a flexibilidade juntamente com a força permite ao idoso realize tarefas do dia a dia com redução de lesões. Assim, estar em manutenção com a força muscular permite às pessoas executar e/ou cumprir com determinadas ocupações com menos estresse fisiológico. Dessa forma, o Treinamento Resistido -TR pode vir a diminuir as consequências do envelhecimento, o que torna o idoso bem mais independente na vida diária.

Contudo, é necessário, na concepção de Matsudo & Matsudo (2000) que os exercícios sejam prescritos por médicos, para que se tenha respaldo nas atividades desenvolvidas. Dentro dessa perspectiva, os autores enfatizam que o objetivo principal do TR é diminuir as modificações do corpo em decorrência do envelhecimento. Nesse sentido, é preciso que se façam exames para prescrever os exercícios adequados, assim como ter uma progressão no decorrer do treinamento, todavia, de acordo com as respostas obtidas pelo idoso.

Para os autores Matsudo & Matsudo (2000, p. 87), há necessidade de levar em consideração algumas variáveis para compor o TR, nessa situação. Entre elas estão: “a escolha do exercício, ordem dos exercícios, repouso entre as séries e exercício, número de séries, resistência e número de repetições”. Nesse sentido, é de extrema relevância que os exercícios sejam acompanhados por uma pessoa qualificada, posto que todo o corpo da pessoa será exercitado, com determinadas frequências de repetições. Essa observância se faz importante uma vez que o enfraquecimento dos ossos é algo inevitável no decorrer da vida. Assim, lesões que podem ser causadas por aparelhos podem afetar as articulações, o que pode comprometer a autonomia dessas pessoas.

O TR é um meio muito eficaz para se ganhar força muscular, melhorando a capacidade funcional relacionada às articulações dos membros superiores e inferiores. Nessa perspectiva, a prática de atividades físicas feitas pelos idosos faz bem para a saúde e aumenta a qualidade de vida (MARQUES, 2009).

Para Marques (2009) o TR é a atividade física mais completa que objetiva desenvolver aptidões físicas do corpo com significativas mudanças de comportamento, uma vez que o idoso se torna independente e consegue se movimentar bem mais, porque adquiriu flexibilidade, melhora na composição corporal, agilidade, coordenação motora entre outros efeitos que podem mudar o comportamento do idoso.

É essa dignidade que Okuma (2012) considera que todo idoso deve ter. pois, quando o poder público se volta para buscar meios para dar possibilidades de uma vida digna a essa terceira idade. A eficiência dos resultados do TR é significativo para a manutenção da saúde e o retardamento do envelhecimento e na redução dos números de doenças causados por sedentarismo. Ainda, na visão do autor, o exercício físico pode trazer muitos benefícios dentro das esferas física, social e emocional do idoso.

Durante o envelhecimento a vida saudável é o resultado de se manter a autonomia e a independência. Sendo a autonomia a capacidade de decisão de cada indivíduo e a independência a aptidão de realizar algo por seus próprios meios. Portanto, na visão de Martins (2009), quando se quantifica o grau de autonomia do idoso, bem como o seu grau de independência no desempenho das atividades diárias, está se avaliando a sua saúde e a qualidade de vida.

Na concepção do referido autor, com o crescimento da população idosa tornou-se necessário a promoção do envelhecimento saudável, que deve envolver tanto a conquista da qualidade de vida quanto acesso aos serviços de saúde, que possibilitem ao idoso auxílio necessário para enfrentar as peculiaridades dessa fase da vida.

Assim, o idoso pode cumprir com suas funções diárias básicas e poderá viver de maneira bem mais independente, visto que, as perdas se devem aos efeitos da idade avançada. Relevante destacar que muitos idosos não apresentam declínio no estado de saúde e nas competências cognitivas precocemente, contudo, grande parte dessa população chega nessa fase com muitos problemas de saúde. Assim, Neri (2007) define que a qualidade de vida está associada à manutenção do corpo, seja pela alimentação, seja pelas atividades físicas.

Nesse contexto, o processo de envelhecimento dos músculos e dos ossos vai transformando-se progressivamente acarretando mudanças nas estruturas corpóreas o que prejudica a sua capacidade de funcionar. Todo esse processo leva a uma diminuição da coordenação motora e da capacidade de realizar algumas atividades. Sendo assim, para manter o corpo funcionando é necessário atividades funcionais ou execução de exercícios físicos que possam melhorar e ou reestabelecer alguns parâmetros, a fim de combater, prevenir e ou diminuir os declínios funcionais na pessoa idosa.

Essa incapacidade de funções limita o indivíduo na dependência de outros na realização de tarefas básicas e de cuidados pessoais que seriam essenciais para viver de maneira independente. Na concepção de Neri (2007) um dos fatores que podem contribuir para melhorar a qualidade de vida nas pessoas de idade avançada seria a manutenção da capacidade funcional. E para tanto a prática de atividades físicas devem ser estimuladas no decorrer da vida, e não deixar para recorrer a elas quando a velhice chegar.

Dessa forma, a capacidade dos músculos e dos ossos tornam-se fundamentais para a pessoa idosa manter controle de suas atividades. Os benefícios desse treinamento, na visão de Brito (2009, p.25) são caracterizados como:

Aumento da massa óssea, aumento da massa muscular, aumento da mobilidade articular, elevação da taxa metabólica, redução de tecido adiposo, aumento da sensibilidade à insulina, proteção de articulações anatomicamente instáveis, diminuição de processos degenerativos ou inflamatórios, diminuição da possibilidade de quedas, aumento da independência física, alívio de tensões emocionais, aumento de autoconfiança, diminuição da frequência cardíaca e diminuição da pressão arterial.

Observa-se o quanto as atividades físicas são benéficas, e, em se tratando das pessoas idosas na participação de atividades físicas são de extrema relevância, para que a qualidade vida melhore, bem como a disposição para realização de suas atividades diárias. Contudo, Brito (2009) observa que ao realizar o treinamento com a população idosa é necessário ter conhecimento das alterações fisiológicas associadas à idade e dos riscos desse tipo de atividade, assim como de realizar avaliações físicas e exames médicos, os quais serão essenciais na segurança dos benefícios dessas atividades.

3.3 EXERCÍCIOS FÍSICOS

Nas últimas décadas o padrão de vida das pessoas passou por várias transformações, tanto com avanços tecnológicos quanto em relação à elevação da qualidade de vida por intermédio dos exercícios físicos. Estudos apontam que um estilo de vida sedentário é considerado fator de risco no surgimento de patologias por problemas cardíacos, hipertensão, dentre outros que podem levar à morte (MONTEIRO e*t al,* 2003).

O conceito de qualidade vida está relacionado aos aspectos de estilo de vida que a pessoa leva envolvendo atividade física, nutrição, prevenção e controle de estresse e uso de drogas. Nesse sentido, grande parcela da população busca uma melhora na qualidade vida com exercícios físicos, os quais possuem grande aceitação como ferramenta para diminuir os prejuízos que podem ser causados por inúmeros fatores que comprometem o estilo de vida saudável.

Na concepção de Pitanga e Lessa (2010), o sedentarismo é considerado a doença do século XXI uma vez que está associado ao comportamento do dia a dia decorrente dos confortos que a vida moderna proporciona às pessoas, diminuindo a prática de atividades físicas. Em contrapartida, muitas pessoas, em especial as idosas, estão cada vez mais buscando academias para realizarem exercícios físicos em relação à prevenção e promoção de sua saúde.

Os exercícios físicos praticados regularmente torna-se benéfico para a saúde, proporcionando melhora da eficiência do metabolismo e consequentemente, diminuição de gordura corporal, aumento da massa muscular, aumento da força muscular, melhora da densidade óssea, melhora na postura, proporcionando aptidão física (SANTARÉM, 2010).

Com a diminuição das capacidades físicas e as alterações fisiológicas resultantes do processo de envelhecimento provocam perdas das capacidades funcionais, favorecendo a dependência física do idoso. Dessa forma, para prescrição de exercícios deve-se levar em consideração o direcionamento dessas alterações provocadas pelo envelhecimento.

Dessa forma, deve-se incitar os idosos à realização da prática de atividades físicas, as quais são promovem a melhoria da aptidão física relacionada à saúde. Nesse sentido, vários são os estudos que enfatizam essa prática posto que traz benefícios incomensuráveis na vida do ser humano. Esses resultados apontam que a participação dos idosos nas atividades físicas pode ser fator determinante na elevação da autoestima, entre outros que promovem uma vida prolongada aos idosos.

Todavia, na concepção de Brito (2009) tomar a decisão para início de um programa de atividades físicas para idosos, não é tão fácil, posto que as mudanças de hábitos e de comportamento muitas vezes são vistas como obstáculos monstruosos. Contudo, familiares, profissionais da saúde e pessoas conhecidas devem unir forças para que essas barreiras sejam quebradas, mostrando que os mais beneficiados serão os próprios idosos, possibilitando ganhos relevantes em força bem como em outros aspectos que podem ser otimizados quando trabalhados com acompanhamento e observação dos resultados.

1. **Análise Dos Resultados**

Realizada a pesquisa bibliográfica com o escopo de compreender de que forma o treinamento de força em idosos influencia na qualidade de vida desses indivíduos, deparou-se com alguns resultados, os quais mostraram o quanto o TR regular e progressivamente eficaz no combate às dores nas articulares. Mediante a visão dos autores, esse tipo de treinamento provoca diminuição de dor, melhora a funcionalidade dos membros, aumenta a força e, consequentemente, a resistência.

O estudo mostrou também que o idoso tem mudança de comportamento que estão condicionadas ao treinamento de força, tornando-o bem mais autônomo na realização de tarefas do cotidiano.Nesse sentido, faz-se necessário, uma concentração de esforços nas diferentes áreas profissionais com objetivo de levar conhecimento sobre o fenômeno do envelhecimento e principalmente como envelhecer de forma saudável, com prioridade para manutenção da independência e autonomia do indivíduo idoso.

Importante salientar que, a partir dos dados obtidos constatou-se que o exercício físico é dado como fator relevante tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças advindas do envelhecimento. A grande maioria da literatura revisada está voltada para a prevenção, o que de certa maneira reforça o apelo da comunidade científica em tornar a população, desde jovem, consciente e sensível à uma qualidade no decorrer da vida.

Nota-se que é necessário informações sobre esses benefícios do TR para que se rompa a visão deturpada de que o efeito é somente estético, deve-se haver com trabalho de conscientização de que a saúde deve estar em primeiro plano.

Os objetivos que direcionaram a construção do artigo foram alcançados no decorrer da pesquisa, uma vez que se compreendeu o treinamento resistido como fator associado à qualidade de vida dos idosos, bem como mostrou-se as mudanças de comportamento que são alteradas pelo treinamento de força nessa população.

A pesquisa realizada tem sua relevância cientifica posto que traz enfoques de autores reforçando o quanto a vida saudável contribui na construção de um futuro com qualidade, tendo em vista não somente as pessoas idosas, mas a população de modo geral.

1. **Considerações Finais**

É de suma importância relatar que nos últimos anos tem-se mais literaturas publicações a respeito do envelhecimento o que pode representar um olhar bem mais diferenciado para essa parcela da população que tanto sofre por falta de apoio, e o investimento em recursos humanos na formação de profissionais de saúde pode ajudar e muito envelhecer com dignidade. O tema mercê, de fato, mais atenção e respeito daqueles que geram conhecimento sobre o ser humano e suas relações pessoais, sociais e culturais.

Observa-se que as literaturas que trazem o enfoque sobre Treinamento Resistido e de força estão em consenso no que se refere aos vários benefícios que trazem aos idosos, e, nesse sentido, devem ser propagados e estimulados para que o pessoal da melhor idade tenha qualidade de vida. Sendo o envelhecimento algo inevitável, o que as pessoas, que chegam nessa faixa etária possam realizar com segurança suas atividades diárias.

Os profissionais da área da saúde precisam conhecer o que pode ser considerado a se trabalhar com os idosos, para que estes realizem de maneira correta e progredirem com adaptações consideradas positivas que podem ser decisivas no combate a doenças. Também alertam para a implantação necessária de programas com diferentes atividades alternativas, como a prática de esportes, que já está comprovado os benefícios para essa população que cresce de forma exponencial.

O estudo sugere que o poder público possa ter um olhar mais diferenciado para os que compõem a terceira idade, haja vista, serem pessoas que contribuíram, e muito, para o desenvolvimento do país. E a valorização dessas pessoas só demonstra o respeito que se tem por aqueles que tanto já fizeram e continuam fazendo pelos seus. Vale ressaltar, ainda, a necessidade de realização de estudos futuros com temas relevantes que surgem no processo de envelhecimento.

Não se quer, com esta pesquisa, findar os questionamentos a respeito da relevância do TR, porém, instigar outros a buscar novos conhecimentos para que venham beneficiar tanto a terceira idade quanto os profissionais que atuam no controle dos exercícios, abrindo, assim, as portas para novas discussões sobre o tema.

Os estudos, as pesquisas e os incentivos à prática do TR direcionados aos idosos devem ser estimulados com o objetivo de demonstrar a população o quanto são importantes os métodos de exercícios e como essas pessoas podem melhorar suas capacidades por meio dos benefícios alcançados respeitando os critérios da individualidade. Muitos não têm acesso por fatores econômicos, sociais e falta de informação o que contribui para que a população idosa sofra com limitações.

1. **Referências**

ALVES, M. R. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. 2010. Disponível em: <<http://unifafibe.com.br/revistaonline>. Acessado em: 25 de dez 2016.

BRAGA, A. S**. O Treinamento Resistido Promove Saúde e Autonomia aos Idosos.** Revista Ed. Física UNIFAFIBE. 2012. Disponível em: <http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario>. Acessado em: 29 de dez 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Característica do processo de envelhecimento da população brasileira**. 2010. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>. Acessado em: 26 de nov 2016.

BRITO, F. C**. Urgências em geriatria**: Epidemiologia, fisiopatologia, quadro clínico, controle terapêutico. São Paulo: Atheneu, 2009.

CHAIMOWICZ, Flávio. **Saúde do idoso**. 2ª ed. Belo Horizonte: Nescon UFMG, 2013. Disponível em: <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/saude-do-idoso-2edicao-revisada.pdf. acessado em: 11/nov/2016, às 22:38H.

FERNANDES, M. Silva. **Exercício e saúde – como se prevenir das doenças usando o exercício físico como seu medicamento.** 1 ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2008.

FREIRE, S. A. **Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar psicológico**. Campinas: Papirus, 2010.

LOPEZ, g. **Como se mede a qualidade de vida?.** Ver. Tópicos em Geriatria. V. 1, p. 35-39, 2006.

MARQUES, Antonio. **A prática de Atividade nos idosos: as questões pedagógicas.** Rio de Janeiro: Papirus, 2009.

MARTINS, C. F. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Editora Mediograf, 4ª ed, 2009.

MATSUDO, S. M. & MATSUDO, V. K. R. **Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade.** Revista brasileira de ciência e movimento. São Caetano do Sul, v. 15, n. 24, 2000.

MENDES, R. S. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília, v. 10, n. 3, 2009.

MONTEIRO, R. Costa e*t al*. **Atividades para Boa Forma**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. São Caetano do Sul, v. 23, n. 45, 2003.

NERI, A. L. (Org.) **Qualidade de vida na idade madura**. 5ª ed. Campinas: Papirus, 2007.

Organização Mundial de Saúde. **Envelhecimento ativo:** uma politica de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de saúde, 2005.

OKUMA, Juarez. **Exercícios e Treinamento para qualidade de vida**. Barueri: Maneco, 2012.

PITANGA, D. & LESSA, M. G. **Indicação para a prescrição de exercícios dirigidos a idosos.** 2010**.** Disponível em: <http://www.robertomusculacao.com/idosos/Indica%E7%E3o.html>. Acesso em: 30/10/2016.

SANTARÉM, J. Santos. **Treinamento de Força na Melhor Idade.** São Paulo: Papirus, 2010.

THOMAS, K. S. *et al.* 2002. **Programa de exercícios para dor no joelho e osteoartrite**. Barueri: Maneco, 2002.

VIEIRA, H. J. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício físico**. Porto alegre: Artmed, 2ª ed, 2011.

WITTER, C., & BURITI, M. A. **Envelhecimento e contingências de vida**. Campinas: Alínea, 2011.