

MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: UMA PROPOSTA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.

Autor: Vinícius Santos de Paula

Este artigo foi feito por meio de pesquisa bibliográfica, tendo como referência mostrar a importância da Musculação na vida das pessoas com idades avançadas (idosos), A seguinte pesquisa caracteriza-se por ser bibliográfica. De acordo com Marconi e Lakatos (2010, p. 12) “A pesquisa bibliográfica é um apanhado geral sobre os principais trabalhos já realizados, revestidos de importância por serem capazes de fornecer dados atuais e relevantes relacionados com o tema”. Foram encontrados 4 artigos na internet, 3 livros, e um trabalho apresentado em congresso; estes serviram de base para a construção do trabalho como por exemplo o trabalho de Souza et al, 2015 que buscou verificar a importância do exercício físico na terceira idade e os benefícios que o mesmo traz para uma melhor promoção da saúde. A partir da leitura de todos os materiais encontrados foram possíveis a pesquisa e o acesso de informações importantes para o trabalho. Os livros aos quais usamos para a construção do projeto interdisciplinar, foram adquiridos em uma biblioteca de uma universidade particular da cidade de Itumbiara-Go. Buscamos encontrar artigos e livros datados a partir do ano de 2013 até o presente ano para poder contemplar o estado da arte, contudo, foram deparados livros com datas a partir do ano de 2001. Como é o caso de Rodrigues, 2001 que aborda a musculação os métodos e sistemas.

RESUMO

O presente estudo trata-se de mostrar o quanto a musculação é importante na vida do idoso, e o treinamento de força pode ser sim um dos métodos que pode ajudar e prevenir varias patologias conforme a idade vai chegando na vida do individuo, tendo como objetivo geral do nosso trabalho o de verificar na produção acadêmica da área da saúde, como tem sido tratada a relação entre a musculação e a terceira idade, os objetivos específicos foi identificar através de artigos científicos, livros, teses e dissertações como deve ser feito o treinamento para indivíduos da terceira idade, verificar através de artigos científicos, livros, teses e dissertações, os tipos de treinamentos usados para atender ao público referido e verificar através de artigos científicos, livros, teses e dissertações, quais as influências da atividade física na qualidade de vida e saúde dos indivíduos da terceira idade, considerando.

Palavra chave: Treinamento de força. Musculação. Terceira idade.

INTRODUÇÃO

Para Prudenciatto (2015) o envelhecimento é um incremento fisiológico, que é acometido a todas as espécies dos seres vivos. Um processo que não é reversível estimula na maturidade e proporciona várias adulterações no organismo, e que também agride os aspectos sociais e psicológicos, bem como a capacidade funcional do idoso e é definido por aumento na idade e um declínio das funções orgânicas. Segundo afirma Silva et al (2014), em qualquer idade, até mesmo as mais avançadas, manter um costume diário de exercícios físicos pode trazer benefícios biológicos e psicossociais.

Praticar atividades físicas de forma regular vem sendo amplamente recomendada por profissionais e organizações de saúde como forma de promoção a saúde, onde a participação em atividades físicas regulares pode diminuir o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (PRUDENCIATTO, 2015). Bagatini, Nunes e Valério (2016) em seu trabalho mencionam que é necessário compreender o quanto o exercício físico é efetivo para uma vida saudável quando se chega à terceira idade. A musculação, inclusa neste contexto, surge como uma opção acessível, com benefícios físicos e mentais, visto que a interação com outras pessoas enquanto praticam a atividade física também proporciona benefícios através da socialização.

HIPÓTESE

Pode o idoso conseguir qualidade de vida e saúde através da prática de musculação?

CAPÍTULO 1 – ACADEMIAS E MUSCULAÇÃO PARA TERCEIRA IDADE

Segundo Rodrigues (2011, p. 24) especialistas acreditam que as academias diversifiquem cada vez mais as atividades ofertadas e especializem-se em nichos poucos explorados, como a terceira idade.

De todos os grupos de faixas etárias, as pessoas da terceira idade são as mais beneficiadas pela prática da atividade física. O risco de doenças e dos problemas da saúde comuns na velhice (alguns exemplos são as doenças cardiovasculares, o câncer, a hipertensão, a osteoporose, fraturas ósseas e diabetes) diminui com o exercício de atividade física regular (ESTEVEES et al., 2010, p. 02).

CAPÍTULO 2 – A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO E DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A TERCEIRA IDADE

De acordo com Francisco da Silva (2010, p. 02) “nos dias de hoje, a musculação é uma das atividades físicas que mais proporcionam benefícios à saúde e qualidade de vida na terceira idade, sendo também eficaz na prevenção de doenças”.

A musculação é uma atividade em que se utilizam pesos livres e máquinas para a execução dos exercícios, a sua prática se torna muito segura e beneficia os indivíduos com o ganho da massa muscular, sendo uma das atividades mais favoráveis para o

público em geral, em especial os indivíduos da terceira idade (FRANCISCO DA SILVA, 2010).

MÉTODOS DE TREINAMENTO

Os métodos de treinamento de musculação em geral enquadram-se em duas categorias: Os alternados por segmento e os localizados por articulação. De um modo geral essas duas metodologias básicas, são prescritas nos treinamentos com pesos livres ou aparelhos (RODRIGUES, 2001).

Na fase inicial do treinamento de musculação, que a duração deverá ser, aproximadamente, de duas a três semanas, é importante que os exercícios sejam executados em máquinas devendo focar os grandes grupos musculares. Após a adaptação do idoso, os exercícios poderão ser executados com a utilização de pesos livres (SANTOS, 2012).

Quanto à ordem da execução dos exercícios um aquecimento é comumente seguido de exercícios para os grandes grupos musculares e, então, por atividades de resfriamento. Já, para as sessões nas quais todo o corpo é exercitado, a execução dos exercícios pode ser alternada entre os membros superiores e inferiores e entre grupos musculares antagonistas (MONTEIRO, 2010).

Já a intensidade dos exercícios na fase inicial do treino de musculação, a carga inicial deve ser, aproximadamente, 50% de 1 RM (repetição máxima). Depois desta fase, a carga poderá ser aumentada até 80% de 1 RM. Em termos objetivos, em razão da referente dificuldade para a determinação de carga máxima em pessoas da terceira idade, pode-se utilizar valores correspondentes à sensação subjetiva de esforço (SANTOS, 2012).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em sua pesquisa, (ARAÚJO; SALES e JÚNIOR 2008) nos apresentam que com as porcentagens dos dados obtidos, os resultados apresentaram que 56% dos idosos dos quais participaram da pesquisa procuram realizar exercícios físicos em busca da melhora da saúde, 16% condicionamento físico e que das 41(quarenta e uma) pessoas que participaram da pesquisa, 30(trinta) eram do sexo feminino e 11(onze) do sexo masculino.

Já na Pesquisa de (ESTEVEZ et al., 2010) participaram 86 pessoas da terceira idade, sendo 28 delas homens, e 58 mulheres, notou-se também que os idosos se mostraram mais motivados para realizar os exercícios.

No que versa sobre os métodos trabalhados foi visto que:

Tanto (MONTEIRO 2010) quanto (SANTOS 2012) se referem da mesma forma quanto ao tempo de repouso entre as séries, e versam nos informando que o tempo necessário para tal é de 1 a 2 minutos.

E ainda que, (MONTEIRO, 2010) em relação ao número de séries diz que o ponto de partida que é recomendado trata em ao menos uma série por exercício para 8 a 10 exercícios. A evolução pode assegurar de 1 a 3 séries ao longo do tempo (dependendo do número de exercícios realizados), na qual a tolerância de 3 séries tem sido mostrada mesmo por idosos frágeis.

Para (SANTOS, 2012) as séries e repetições no período inicial de treino de musculação, é satisfatório um número entre 1 e 3 séries e depois desta fase, a quantidade pode permanecer em 3. porém na fase de adaptação ao treinamento, atingido com menos carga, e as repetições podem estar entre 8 a 15. Após esta fase, onde a carga tende a crescer, as repetições executadas podem estar entre 8 a 12.

E quanto às academias voltadas para o público da terceira idade, fica ressaltado que (PAULO et al., 2012) O Programa Academia da Terceira idade – ATI de uma cidade de Minas Gerais, é uma estratégia desenvolvida pela Prefeitura, através da parceria entre as secretarias municipais, além de convenio com o governo do estado.

CONCLUSÃO

Diante da pesquisa realizada nota-se que mediante ao tempo que passa algumas das pessoas com idades acima de 60 anos, consideradas idosas ou de terceira idade, se comprometem a participar sim de treinamentos de musculação e até mesmo exercícios físicos nas academias de ginásticas. Viu-se também que grande parte dessa população que anda em busca de qualidade de vida é do gênero feminino, visto que são mais cuidadosas consigo mesmo e com sua saúde.

Percebeu-se também que é muito importante o apoio e a presença do profissional de Educação Física, pois, o mesmo fornece informações sobre os exercícios a serem executados e auxilia durante o processo de desenvolvimento do corpo enquanto idoso. É importante lembrar que o treino de musculação não auxilia somente nos músculos, ajuda também no convívio social, prevenção de doenças, diminui o estresse, combate o sedentarismo e ainda beneficia o indivíduo socialmente funcionalmente, psicologicamente e esteticamente.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ARAÚJO, Cleber Júnior de; SALES, Rodrigo Rocha; JÚNIOR, Nozelmar Borges de Sousa. Prática de exercícios físicos na população idosa em academias. Goiânia, Setembro de 2008. Disponível em: <

http://www.cref14.org.br/artigos/PR_TICA%20DE%20EXERCICIOS%20FISICOS%20NA%20POPULAO%20IDOSA%20EM%20ACADEMIAS.pdf> Acesso em 27 de outubro de 2013.

RODRIGUES, Carlos Eduardo Cossenza. Musculação, métodos e sistemas/Carlos Eduardo Cossenza Rodrigues - Rio de Janeiro : 3ª. edição : 2001.

RODRIGUES, André Luis. Estudo de viabilidade econômico-financeira de uma academia para terceira idade em Porto Alegre. 2011. 71f. Monografia (Bacharel em administração) – Departamento de ciências administrativas. UFRGS. 2011.

ESTEVES, João Victor Del Conti et al. O uso de academias da terceira idade modifica parâmetros morfofuncionais? Revista Acta Scientiarum. Health Sciences. V. 34 n. 1. P. 31-38. Jan-jun 2010.

FRANCISCO DA SILVA, Deijano. Benefícios da musculação na terceira idade. Disponível em: <http://www.ebah.com.br/search?q=terceira+idade%3B+muscul%C3%A7%C3%A3o%3B+sa%C3%BAde+e+qualidade+de+vida>> Acesso em 26/10/13.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Técnicas de pesquisa. São Paulo: Editora Atlas S.A. 2010, 231p.

CADORE, Eduardo Lusa; IZQUIERDO, Mikel e KRUEL, Luiz Fernando Martins. Atividade física e síndrome de fragilidade no idoso. Atividade Física Adaptada: Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. P. 576-595. Manole ; 2013. ISBN 978-85-204-3693-6

CRUZ, Francicne. Educação Física na terceira idade: Teoria e prática / Francine Cruz; Coordenação editorial: Alexandre F. Machado – 1 ed. – São Paulo: ícone, 2013. ISBN 978-85-274-1236-0

SILVA, Nadia, Lima.; BRASIL, Cristiane; FURTADO, Hélio; COSTA, João e FARINATTI, Paulo. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. Revista HUPE, Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde do Instituto de Educação Física e Desportos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro Rio de Janeiro, V.13, n. 12. p. 75-85. Abr/Jun de 2014.

SOUZA, Willian Cordeiro de; MASCARENHAS, Luiz Paulo Gomes; GRZELCZAK, Marcos Tadeu; JUNIOR, Douglas Tajés; BRASILINO, Fabrício Faitarone e LIMA, Valderi Abreu de. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. Revista Interdisciplinar: Saúde e Meio Ambiente. Universidade do Contestado. v. 4, n. 1, p. 55-65, Jan/Jun. 2015 ISSN 2316-347X.

Bagatini, Lucas Cardozo; Nunes, Barbara Coelho e VALÉRIO, Mirella Pinto. Projeto musculação na terceira idade: uma proposta de saúde e socialização. VIII Congresso

Sulbrasileiro de Ciências do Esporte. 08 – 10 de Set. de 2016. Criciúma-SC. ISSN: 2179-8133

PRUDENCIATTO, Karina Cordeiro; MIRANDA, Edivaldo José; DELBIN, Lucas Riseti; HUNGER, Marcelo Studert e MARTELLI, Anderson. Exercícios resistidos como estratégia para aumento da reserva funcional em idosos sedentários: revisão de literatura. Arch Health Invest, 2015, v. 04 n. 2. p. 66-73 ISSN 2317-3009.