**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE: os benefícios do treinamento de força**

Autor: Vinícius Santos de Paula

**RESUMO**

Com o passar do tempo, o envelhecimento passou a ser considerada uma preocupação humana. Devido a esse fenômeno ao longo do tempo, a velhice pode causar emoções negativas ao idoso. E o objetivo geral deste trabalho foi elucidar os benefícios do treinamento de força na terceira idade. Parte-se da hipótese de que o treinamento de força pode fazer com que se tenha ganhos na terceira idade além da força muscular, podendo denotar uma importância maior da prática de exercícios físicos, como ganho na qualidade de vida e na melhora psicológica. O envelhecimento é um processo importante que afeta todos os nossos sistemas e organizações. Em cada sistema, a velocidade desse processo varia de pessoa para pessoa, mas o declínio geral do corpo é uma parte decisiva de nossas vidas. Os benefícios da prática de exercícios físicos regulares proporcionam ao idoso uma vida mais saudável e independente, o que não só afeta positivamente a qualidade de vida do idoso, mas também melhora muito sua capacidade funcional. O treinamento de força é um dos métodos mais comumente usados para melhorar a aptidão física e se adaptar à condição de praticante de exercícios. Esta é uma pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo que visa realizar a análise e exposição da interpretação de materiais de outros autores. Para garantir a qualidade de vida, é necessário desenvolver hábitos saudáveis, exercícios físicos regulares e uma alimentação balanceada. Para melhorar a qualidade de vida do idoso, as medidas aqui mencionadas devem ser tomadas, pois auxiliam na melhora do metabolismo, função musculoesquelética e mental, também pode prevenir diabetes, osteoporose, doenças cardiovasculares e doenças debilitantes. Sendo assim, conclui-se que o treinamento de força é um instrumento capaz de realizar modificações positivas na vida dos idosos, como no campo físico, mental e social os que possuem maiores ganhos.

**Palavra chave:** Treinamento de Força. Idosos. Exercício Físico.

**INTRODUÇÃO**

Segundo as pesquisas de Dos Reis, Mascarenhas e Lyra (2011), o processo de envelhecimento é um fenômeno gradativo e irreversível com inúmeras alterações morfológicas, fisiológicas, funcionais e bioquímicas.

**HIPÓTESE**

Quais os benefícios dos treinamento de força para a terceira idade, além do ganho de força muscular?

**O ENVELHECIMENTO**

O envelhecimento é um processo importante que afeta todos os nossos sistemas e organizações. Em cada sistema, a velocidade desse processo varia de pessoa para pessoa, mas o declínio geral do corpo é uma parte decisiva de nossas vidas.

O envelhecimento naturalmente causa déficits nas fibras tipo II afetando na força e consequentemente no seu aspecto funcional. Atividades como sentar e levantar que são movimentos básicos na vida diária, pode mostrar resultado significante para a predição da capacidade funcional nas pessoas com idade avançada.

As atividades diárias ficam comprometidas por conta da rigidez, fraqueza muscular e as dores constantes, fazendo que não procure alguma atividade física para algum resultado contrário.

**EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO**

Neri (2016) destacou que, desde que outros fatores importantes e básicos, como subsistência e segurança, sejam mantidos, a prática regular de exercícios físicos pode melhorar a qualidade de vida dos idosos. A prática de exercício físico não faz apenas com que se tenha ganhos físicos, é notório o ganho psicológico. Logo, a prática de exercício físico faz com que se tenha uma melhor qualidade de vida para com seus praticantes;

Os benefícios estão relacionados à prevenção de doenças patológicas e podem proporcionar maior saúde geral. Porém, para obter os benefícios da prática de exercícios físicos, um plano de treinamento regular determinado pelos profissionais deve ser seguido, e os profissionais devem tomar as medidas adequadas para garantir a segurança e os objetivos pré-determinados (CARDOSO, COSTA, 2010).

**MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE**

Em estudo realizado por Paiva et al (2012), concluíram que o treinamento resistido pode melhorar a funcionalidade do idoso, evitar lesões, doenças e gerar força e massa muscular.

Segundo a pesquisa de Simão (2010), o treinamento de força é uma das melhores opções de exercícios físicos para os idosos, pois seus benefícios podem compensar totalmente o processo de envelhecimento. Os idosos estarão mais dispostos a se envolver em atividades de vida diária (AVDs) para minimizar o risco de lesões e melhorar seu desempenho físico.

O treinamento com pesos mostrou que os idosos respondem aos estímulos do treinamento da mesma forma que os jovens. Devido às mudanças no processo de envelhecimento, a adaptabilidade ao exercício pode diminuir com a idade, o que requer motivação e incentivo para que os idosos tenham maior disposição para a prática de exercícios.

Leite (2012) propôs um programa de exercícios de força para idosos.

Exercícios básicos para grandes grupos musculares; 4-6 grandes grupos musculares; exercícios suplementares para pequenos grupamentos musculares 3-5 exercícios.

Carga e número de unidades utilizadas: O mais comum é 80% de 1 RM, repetido 8 vezes, mas alguns trabalhos podem utilizar 60% a 85% de 1 RM. Normalmente, existem apenas 3 séries, porem apenas uma será significativa se feita até sua última repetição máxima.

**BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA PRATICA DE EXERCÍCIOS**

Woolston (2016) mostra que o indivíduo tem um estado de emoção positiva após a realização do treinamento de força ou exercício aeróbico por períodos de tempo relativos. O autor aponta que os exercícios também podem melhorar a química do cérebro: estudos têm mostrado que os exercícios podem fornecer uma explosão de serotonina, que é a mesma substância química dos antidepressivos.

De acordo com Woolston (2016) o exercício físico pode causar uma explosão de serotonina, o que ajuda os profissionais a lidar melhor com isso, o que ajuda a reduzir os sintomas de depressão e torna os praticantes mais fortes e saudáveis o que tem um bom reflexo em indivíduos com excesso de peso.

**O TREINAMENTO DE FORÇA**

Com o desenvolvimento do programa de treinamento de força, a adaptação dá início ao processo de troca entre os processos neuronais e morfológicos. Dentre essas adaptações morfológicas, podemos citar: o aumento da área de seção transversal (AST) e o aumento da proporção das fibras tipo I e tipo II, o aumento do número de sarcomas paralelos e, em seguida, o aumento do ângulo de penetração, resultando em hipertrofia (KRAEMER, RATAMESS e NINDL, 2017).

**RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Alfieri (2010): objetivo avaliar idosos em um programa de treinamento intensivo, é possível comprovar que é eficaz na melhoria do equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos o treinamento resistido e de força.

Guido (2010): objetivo era realizar uma análise da aptidão aeróbica e de força após um programa de 24 semanas de treinamento de força, sendo realizados 3 vezes por semana.

Mutti (2010): objetivo do estudo dos mesmos eram realização uma avaliação da pressão arterial sistólica e diastólica após um programa de treinamento de força.

Moura (2012): objetivo principal era a avaliação do impacto do treinamento de força na resistência, equilíbrio e funcionamento do corpo em atividades funcionais.

Roma (2013): objetivo de comparar os efeitos do treinamento de força e do treinamento aeróbio na aptidão física de idosos por meio de exercícios de força e caminhada.

**CONCLUSÃO**

O envelhecimento é um processo natural do corpo no qual, à medida que os anos vão passando, diversas debilidades vão surgindo. É comum que se tenha fragilidades em tecidos, órgãos e sistemas, assim como na qualidade de vida social. Contudo, existem maneiras de contornar os problemas do envelhecimento: a prática de exercícios físicos. O maior acometimento de debilidades no corpo de idosos ocorre pela falta de prática de exercícios físicos durante a juventude. Contudo, aplicar programas de exercícios físicos faz com que os mesmos possuam ganhos, fazendo com que a qualidade de vida dos mesmos aumente significativamente.

A prática de treinamento de força promove, além dos ganhos do exercício físico, uma maior aptidão física, provocado pelo maior ganho de capacidade de realizar força. Pontua-se também que o treinamento de força promove uma melhor definição do corpo, fazendo com que o mesmo se sinta mais atraente e tenha uma melhor qualidade de vida. Indica-se como trabalho futuro a realização da investigação de quais grupos musculares são mais afetados pela ação do envelhecimento. É notório a necessidade de realização disto visando realizar um estudo sobre quais são os treinamentos de força que promovem um aumento significativo na qualidade de vida dos idosos.

**REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA**

AGUIRRE, Nicole Bastos et al. Respostas neuromusculares agudas ao treinamento de força máxima e rápida em homens idosos. 2019.

ALFIERI, Fábio Marcon. **Controle postural em idosos submetidos a treinamento resistido versus exercícios multissensoriais: um estudo aleatorizado e simples-cego**. 2010. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

ANDRADE, Thiago Eliel; EL TASSA, Khaled Omar Mohamad. Motivação nas aulas de Educação Física no ensino médio. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 203, p. 11, 2015.

DA SILVA, Agnes Navarro Cabral et al. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. **Psicologia em Estudo**, v. 21, n. 4, p. 677-685, 2016.

VELOSO, Ana Sofia Tanoeiro. **Envelhecimento, saúde e satisfação: efeitos do envelhecimento ativo na qualidade de vida**. 2015. Dissertação de Mestrado. FEUC.

WERNECK, Antonio Luiz dos Santos; ROSSO, Ana Lucia; VINCENT, Maurice Borges. The use of an antagonist 5-HT2a/c for depression and motor function in Parkinson' disease.**Arq. Neuro-Psiquiatr.**,  São Paulo ,  v. 67, n. 2b, p. 407-412,  jun.  2009 .

WOOLSTON, Chris. Depression and Exercise. Disponível em: <https://consumer.healthday.com/encyclopedia/depression-12/depression-news-176/depression-and-exercise-648415.html>.

PAULA, Fátima. Envelhecimento e quedas de idosos. 2010.

PEREIRA, Priscila Cartaxo et al. Efeitos do treinamento funcional com cargas sobre a composição corporal: Um estudo experimental em mulheres fisicamente inativas. **Motricidade**, v. 8, n. 1, p. 42-52, 2012.

PESSOA, Kaline Lígia Estevam de Carvalho. **Corpo e envelhecimento: reflexões a partir do Projeto Nossa Cidade Mais Saudável em Natal-RN e suas implicações para a Educação Física**. 2018. Dissertação de Mestrado. Brasil.

PÍCOLI, Tatiane da Silva; FIGUEIREDO, Larissa Lomeu de; PATRIZZI, Lislei Jorge. Sarcopenia e envelhecimento. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 3, p. 455-462, 2011.