



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCIA CATARINA CORREIA DE ARAÚJO

**A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA MELHOR IDADE:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

CAMPINA GRANDE, PB
2017

LUCIA CATARINA CORREIA DE ARAUJO

**A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NA MELHOR IDADE:
UMA REVISÃO BIBLIOGRAFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, de natureza “Artigo”, apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no Curso de bacharelado em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof^ª. Dr. ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

CAMPINA GRANDE, PB
2017

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

A659p Araújo, Lucia Catarina Correia de.
A prática da musculação na melhor idade [manuscrito] : uma
revisão bibliográfica / Lucia Catarina Correia de Araújo. - 2017.
15 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação: Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias, Departamento de Educação Física".

1. Envelhecimento. 2. Musculação. 3. Qualidade de vida. 4. Idosos. I. Título.

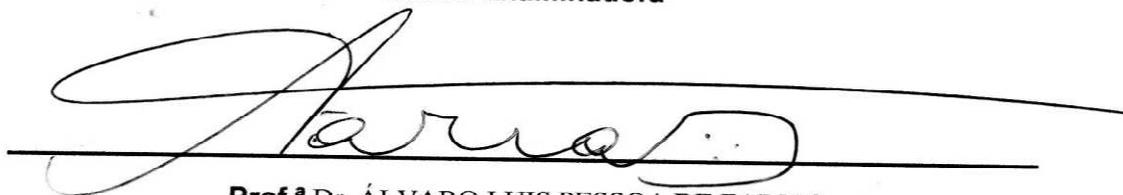
21. ed. CDD 613.704 46

LUCIA CATARINA CORREIA DE ARAUJO

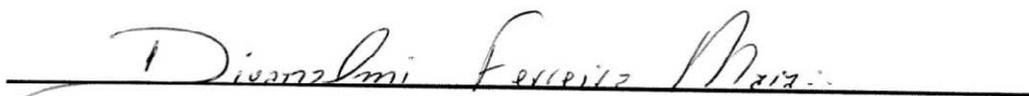
**A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NA MELHOR IDADE:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Aprovação em 23 de Agosto de 2017

Banca Examinadora



Prof.ª Dr. ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS
Orientador



Prof.ª Dr. DIVANALMI FERREIRA MAIA
Examinador



Prof.ª Dra. REGIMÊNIA MARIA BRAGA DE CARVALHO
Examinador

CAMPINA GRANDE, PB
2017

AGRADESCIMENTOS:

Em primeiro lugar a Deus, a minha família e amigos, ao professor Álvaro Luis Pessoa de Farias por ter me ajudado nessa tarefa, em especial a minha mãe Marinélia Gonçalves de Araújo, por sempre ter me incentivado estudar e acreditado no meu potencial.

LUCIA CATARINA CORREIA DE ARAUJO

**A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NA MELHOR IDADE: UMA
REVISÃO BIBLIOGRAFICA**

RESUMO

O presente tem o objetivo de encontrar indícios que confirmem a musculação como modalidade ideal e mais indicada para a terceira idade e mostrarão longo da pesquisa todos os benefícios adquiridos com essa prática. Abordando de maneira geral todas as características desse idoso, como também o processo de envelhecimento e todas as alterações biológicas ocorridas neste processo, mudanças que alteram a capacidade física como a redução da força e da elasticidade dos músculos, redução da velocidade de contração muscular, alteração no fluxo sanguíneo para o corpo e coração, redução da capacidade de absorção de oxigênio e de liberação de dióxido de carbono, redução na densidade óssea e enrijecimento dos ligamentos, desgaste nas cartilagens e redução na elasticidade da pele, ocasionando tantas variáveis negativas afetando na maioria das vezes seu estado físico, mental, social e conseqüentemente dificultando seus hábitos no dia a dia. A pesquisa encontrou que a pratica de atividade física trás melhorias para a vida do idoso, e a musculação em especifico vêm mostrando resultados extraordinários na vida da população idosa em todos os seus aspectos, seja ele físicos, sociais e ou emocionais, pois contribui diretamente e de forma completa colaborando para a qualidade de vida dessa população, e conseqüentemente para uma boa saúde, amenizando as dificuldades em realizar suas tarefas diárias, provocadas principalmente pela perda do equilíbrio e força.

Palavras chaves: Envelhecimento; Musculação; Qualidade de vida.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO	8
ASPECTOS SOCIAIS NO ENVELHECIMENTO.....	9
APRENDIZAGEM E MEMORIA	10
QUEDAS EM IDOSOS.....	11
MUSCULAÇÃO E OS BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE	11
CONCLUSÃO.....	13
ABSTRACT	13
REFERENCIAS.....	14

INTRODUÇÃO

É possível observar que a terceira idade já evidencia uma considerável parte de nossa sociedade, e esse número tende a aumentar gradativamente ao longo dos anos, diante disso o presente estudo torna-se muito importante podendo contribuir para o conhecimento direcionado e essa faixa etária.

Embora a melhor idade seja constantemente abordada pela mídia nas diversas formas de comunicação através de reportagens, homenagens e temas relacionados, a velhice ainda carrega seu conflito interno, gerado principalmente pelas próprias limitações adquiridas neste processo de envelhecimento e também pelo próprio preconceito. Sabemos que com o passar dos anos ocorrem diversas alterações fisiológicas comprometendo nossas capacidades físicas motoras como força, flexibilidade, velocidade e resistência, entre outras.

Essas alterações complicam a rotina do idoso uma vez que dificultam seus hábitos diários, como realizar atividades domésticas simples, a exemplo de erguer-se para pegar algum objeto e se deslocar para resolver coisas como pagamentos, compras e até mesmo passear.

Estudos já mostram que em geral a prática de atividade física trás benefícios ao idoso, e diminui todas essas limitações, e a musculação em específico vêm mostrando melhoras na qualidade de vida em todos os âmbitos para a população principalmente no sistema musculoesquelético já que o processo de envelhecimento acarreta um decréscimo de massa muscular e aumento de gordura intramuscular. Dessa forma o presente estudo objetiva encontrar indícios que confirmem a musculação como modalidade ideal e mostrar todos os benefícios adquiridos com essa prática.

A metodologia que trata a pesquisa foi de caráter bibliográfico.

O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Entende-se por envelhecimento o conjunto de alterações biológicas que acarretam mudanças estruturais no corpo no decorrer do tempo, ficando

mais perceptível ao final da fase reprodutiva, essas alterações acontecem de forma acelerada com o avanço da idade em um período aproximado de 10 anos, sendo que as maiores perdas ocorrem entre os 70 a 80 anos comparado ao período dos 50 a 60 anos.

A Organização Mundial de Saúde – OMS classifica o envelhecimento cronológico em quatro estágios: meia idade de 45 a 59 anos; idoso de 60 a 74 anos; velho de 75 a 90 anos; e muito velho de 90 anos em diante.

De acordo com SOUZA (2008) O homem passa por diversas transformações no seu organismo ocasionadas pelo envelhecimento. Mudanças que alteram a capacidade física como a redução da força e da elasticidade dos músculos, redução da velocidade de contração muscular, alteração no fluxo sanguíneo para o corpo e coração, redução da capacidade de absorção de oxigênio e de liberação de dióxido de carbono, redução na densidade óssea e enrijecimento dos ligamentos, desgaste nas cartilagens e redução na elasticidade da pele.

Para SOUZA (2010) O envelhecimento é determinado por vários fatores, como a genética, o estilo, os hábitos de vida, as doenças crônicas etc., que serão determinantes na idade em que o indivíduo alcançará. A perda de potencia muscular é maior que a de força em pessoas com idades avançadas, tornando elas incapazes de realizar atividades de vida diárias (CAMPOS, 2008).

O envelhecimento é visível pela perda de desempenho motor e diminuição do movimento sendo um grande responsável à fraqueza muscular diminuindo a funcionalidade do idoso, assim mostra-se a importância dos exercícios físicos para membros inferiores em idosos (MENEZES; BACHION, 2008).

ASPECTOS SOCIAIS NO ENVELHECIMENTO

Envelhecer é um processo natural e inevitável em todos os seres vivos, mas nos seres humanos por vários fatores a exemplo do preconceito gerado na sociedade, torna-se esse mais doloroso e desconfortável. Meirelles (2000) e

Okuma (1998) completam dizendo que na nossa sociedade atual ser velho tem uma grande conotação negativa.

Grande parte da população idosa apresenta dificuldades para desempenhar uma vida ativa. Este fato gera um dos primeiros impactos causados pelo envelhecimento: a perda de suas funções e o vazio por não conseguir executá-las da mesma maneira que antes, em consequência disso aparece o sofrimento e a decepção. Géis (2003) destaca que os idosos também enfrentam o desafio da solidão, pois devido a aposentadoria, a tendência é se distanciar dos grupos de trabalho, a viuvez estar mais propícia a acontecer e geralmente os filhos casam, saem de casa deixando uma sensação de vazio.

APRENDIZAGEM E MEMORIA

Doron&Parot (2001), destacam que mesmo de uma maneira diferente, mas todos os seres humanos irão sofrer uma diminuição das performances e das capacidades funcionais, segundo eles os problemas de memórias são “normais em relação a idade” sobre as diversas funções orgânicas e psicológicas.

Ao passar pelo processo de envelhecimento a memória humana sofre uma série de alterações, afetando algumas áreas como a memória sensorial (manutenção dos dados sensoriais), memória de curto prazo (Processa os dados atuais) e memória de longo prazo (Processa dados de longas datas, específicos, conhecimento, memorizações eventuais e sem consciência e ativações automáticas), em consequência disso a aprendizagem também fica prejudicada uma vez que depende da memória, especialmente a de curta duração. Isso mostra mais um aspecto negativo entre tantos outros citados no texto causado pelo processo de envelhecimento e enfrentado constantemente por todos os idosos no seu dia a dia.

Atualmente já existem estudos que confirmam a eficácia do treinamento resistido, ou seja, a musculação como modalidade atuante no melhoramento do sistema cardiovascular e neuromuscular contribuindo com efeitos positivos principalmente na memória desses indivíduos.

QUEDAS EM IDOSOS

Segundo Campos (2008, p.80)“a fraqueza musculoesquelética tem sido uma das maiores causas de incapacidade nas populações, pré-dispondo os idosos a quedas e limitando as atividades da vida diária”. Essas quedas poder apresentar sequelas mais graves ou ate mesmo irreversíveis na vida dessas pessoas, deixando-o acamadas ou ate levando a mesma ate a morte, como já aconteceram em muitos casos.

O envelhecimento segundo Oliveira (2001) contribui com nível de fragilidade em idosos e com isso aumenta a possibilidade de contrair determinadas doenças (artrite, diabetes, doenças cardiovasculares, osteoporose, hipertensão), em consequência disso aumenta o risco para quedas e em casos mais graves leva a perda da autonomia para realizar as atividades cotidianas.

Dessa forma a musculação se apresenta com uma opção eficaz para uma melhora na qualidade de vida dos idosos, contribuindo com uma diminuição da perda de força e massa muscular, já que essa perda tem extrema relação com os anos de vida (CAMPOS, 2008).

MUSCULAÇÃO E OS BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE

Para Campos (2008, p. 79) “o uso da musculação para idosos é uma forma de diminuir os declínios de força e massa muscular relacionados com a idade, o que resulta em melhoria da qualidade de vida”. A procura da população idosa em academias de musculação cresce a cada dia, esse público já mostra interesse na pratica de musculação, pois os benefícios são inúmeros como já vimos.

Segundo COELHO (2015),A musculação exerce um papel importante, ajudando na execução de atividades do cotidiano e na capacidade funcional dos idosos. Neste sentido podemos relacionar a pratica da musculação em idosos não só pela parte física, mas principalmente pelo social uma vez que assegura sua autonomia de volta já que a mesma sofre uma redução devido a

diminuição das capacidades físicas e motoras citadas neste texto .Para que haja um aumento significativo na força muscular e na capacidade funcional, é comprovado e sugerido que seja realizado um treinamento resistido (COELHO, 2015).

De acordo com Rocha (2013) com o envelhecimento a pessoa começa a perder massa muscular e também a capacidade de promover torque articular com rapidez que é essencial na realização de atividades que precisam de força moderada. O torque é uma força que tende a rotacionar ou girar um corpo, sendo fundamental para nosso aparelho locomotor no que se refere a movimentos tais como: levantar-se de uma cadeira, manter o equilíbrio ao evitar obstáculos, subir escadas e realizar outras atividades diárias com autonomia. Isso porque o aparelho motor humano pode ser comparado como um grande amontoado de alavancas (músculos e ossos) e os eixos que são representados pelas articulações, todo esse aparato associado produz movimento, ou seja, a contração dos músculos puxa os ossos, estes, por estarem ligados às articulações, produzem movimentos giratórios, sofrendo assim a ação do torque.

SILVEIRA JÚNIOR (2001) afirma que a musculação é a modalidade mais apropriada na terceira idade, pois aumenta ou melhora os níveis de força, preservam os tecidos musculares e previnem e auxiliam o tratamento da osteoporose. Ressalta ainda que, o principal objetivo é contribuir para que o idoso realize suas tarefas diárias com plena segurança diminuindo as dificuldades adquiridas principalmente pela perda do equilíbrio e força.

Almeida (2010) declara que o exercício físico, mais especificamente a musculação, é um instrumento que auxilia na manutenção e prevenção da saúde psicossocial do idoso, pois proporcionam prazer, alegria e descontração, dessa forma as limitações próprias da idade minimizam ou desaparecem, o que colabora para que o indivíduo se integre a sociedade com autonomia, independência, espírito de equipe, promovendo a inclusão e proporcionando benefícios que contribuem para diminuir a depressão, ansiedade, impaciência, tristeza e solidão próprios desta fase.

Atualmente o treino de força se popularizou tornando-se uma das formas de exercícios físicos mais usados para se obter diversos aspectos de aptidão física.com eficientes resultados na manutenção da saúde, retardo da

velhice e na redução de diversas doenças causadas pelo sedentarismo (FREITAS; RODRIGUES, 2009).

Nesse contexto podemos afirmar que pratica da musculação na terceira idade contribui diretamente e de forma completa contribuindo para a qualidade de vida dessa população, e conseqüentemente para uma boa saúde, que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), significa bem estar físico social e psíquico.

CONCLUSÃO

Diante dos estudos realizados nesta pesquisa, pode se concluir que a pratica regular de musculação trazem resultados extraordinários na vida de homens ou mulheres idosas fazendo com eles realizem de maneira autônoma suas atividades diárias, não deixando duvidas em relação a sua eficiência na melhora da qualidade de vida dessa população, já que o processo de envelhecimento ocasiona tantas variáveis negativas afetando na maioria das vezes seu estado físico, mental e social.

Dessa forma todos os objetivos almejados podem ser alcançados, desde que o profissional de educação física tenha bastante cautela na elaboração do programa de treinamento, pois a pessoa idosa geralmente apresenta dificuldades, já que a mesma se mostra frágil devido as mudanças ocorridas no organismo ocasionadas pelo próprio processo de envelhecimento necessitando assim de cuidados especiais para a garantia de uma atividade física com segurança e responsabilidade.

THE PRACTICE OF MUSCULATION AT THE BEST AGE: A BIBLIOGRAPHICAL REVIEW

ABSTRACT

The aim of this study is to find evidence that confirms bodybuilding as an ideal modality and is more suitable for the elderly and will show throughout the research all the benefits gained from this practice. Approaching in general all the characteristics of this elderly, as well as the aging process and all the biological changes that have occurred

in this process, changes that alter physical capacity such as reduction of muscle strength and elasticity, reduction of muscle contraction velocity, alteration in the blood flow to the body and heart, reduction of oxygen absorption capacity and carbon dioxide release, reduction in bone density and stiffening of the ligaments, wear on the cartilage and reduction in skin elasticity, causing many negative variables affecting most of the times their physical, mental and social state and consequently hindering their habits in the day to day. The research found that the practice of physical activity brings improvements to the life of the elderly, and the bodybuilding in specific have been showing extraordinary results in the life of the elderly population in all its aspects, be it physical, social and / or emotional, as it contributes directly and completely to the quality of life of this population, and consequently to good health, alleviating the difficulties in performing their daily tasks, caused mainly by loss of balance and strength.

Keywords: Aging; Bodybuilding; Quality of life

REFERENCIAS

ALMEIDA, M. A. B. OS benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. Ponta Grossa-PR. v.02, n.02, jul./dez. 2010. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/viewFile/660/511>>. Acesso em 15/08/2017.

CAMPOS, M. A.; Musculação. 4 ed. Sprint: Rio de Janeiro, 2008.

COELHO, B. S. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. *Rev. Bras. Geriatria Gerontologia*, Rio de Janeiro, 2014; 17(3):497-504. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v17n3/1809-9823-rbagg-17-03-00497.pdf>. Acesso: 29/07/2017.

FARIA, I. G. R.; RODRIGUES, T. S. Exercício resistido: na saúde, na doença e no envelhecimento. Lins – São Paulo, 2009. Disponível em: <<http://www.unisaesiano.edu.br/encontro2009/trabalho/acertos/PO30198802897.pdf>>. Acesso em: 12/08/2017.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas. Volume 1. Barueri, SP: Manole, 2008.

GEIS, Pilar Pont. Atividade física e saúde na 3ª Idade. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GONÇALVES, V. Exercícios de força para idosos. Maio, 2003. Disponível em: <www.educacaofisica.com.br/mostra_biblioteca.asp?>. Acesso: 15/08/2017.

LASCA, Valéria Bellini. Treinamento de Memória no envelhecimento normal: um estudo experimental utilizando a técnica da organização. Universidade Estadual de Campinas - SP, 2003.

LIMA, R. M.; BOTTARO, M.; CARREGARO, R.; OLIVEIRA, J. F.; BEZERRA, L. M. A.; OLIVEIRA, Ricardo J. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular de idosas: uma comparação entre métodos. Revista Brasileira de Cine antropometria e Desempenho Humano, v.14, n.4, p.409, 2012.

MENEZES, R.L.; BACHION, M, M. REVISTA CIENCIA E SAÚDE COLETIVA. vol .13 no.4 Rio de Janeiro July/Aug. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232008000400017&script=sci_arttext. Acesso: 29/07/2017.

MEIRELLES, Morgana E. Atividade física na 3ª idade. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MORAES, K.; CORREA, C. S.; PINTO, R. S.; SCHUCH, F.; RADAELLI, R.; GAYA, Adroaldo; GAYA, A. R. Efeitos de três programas de treinamento de força na qualidade de vida de idosas. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Pelotas, RS, 2012; 17(3):181-187.

QUEIROZ, C. O.; MUNARO, H. L. R. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a autopercepção de saúde em idosas. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, 2012; 15(3):547-553.

OKUMA, S. S. O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa. Campinas: Papyrus, 1998.

OLIVEIRA R.F. Efeitos do treinamento de Tai Chi Chuan na aptidão física de mulheres adultas e sedentárias.

Revista Brasileira Ciências e Movimento. Brasília, v. 9, n. 3, p.15-22, julho 2001.

ROCHA, R. Musculação para a terceira idade. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Centro Universitário de Formiga-UNIFOR, Formiga, 2013. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/jspui/bitstream/123456789/239/1/MUSCULA%C3%87%C3%83O%20PARA%20A%20TERCEIRA%20IDADE.pdf>>. Acesso em: 15/07/2017.

SHEPHARD, R. J. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo: Phorte, 2003.

SILVA JÚNIOR, A. P.; VELARDI, M. Adesão de idosos a programas de atividades físicas – a questão da promoção da saúde. The FIEP Bulletin, v.79, p.155-157, 2009.

SILVEIRA JÚNIOR, Antônio Augusto. Musculação aplicada ao envelhecimento. Curitiba: Instit OKUMA, S. S. O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa. Campinas: Papirus, 1998 e Lyon, 2001.

SOUZA, L. K. et al. Comparação dos níveis de força e equilíbrio entre idosos praticantes de musculação e de hidroginástica. Rev Bras Ativ Fis e Saúde. Pelotas. Set/2014;. Disponível em: <http://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/3990>. Acesso: 29/07/2017.