

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

AMANDA TATIANA SILVA CAVALCANTI
ALEXSANDER HENRIQUE DAMAZO DE ALBUQUERQUE
LUCAS HENRIQUE SANTOS PEREIRA

**BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA
IDOSOS**

RECIFE/2023

AMANDA TATIANA SILVA CAVALCANTI
ALEXSANDER HENRIQUE DAMAZO DE ALBUQUERQUE
LUCAS HENRIQUE SANTOS PEREIRA

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Educação Física.

Professor Orientador: Adelmo Andrade

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

C377b Cavalcanti, Amanda Tatiana Silva.
Benefícios do treinamento de força para idosos / Amanda Tatiana Silva Cavalcanti; Alexsander Henrique Damazo de Albuquerque; Lucas Henrique Santos Pereira.- Recife: O Autor, 2023.
19 p.

Orientador(a): Adelmo Andrade.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Benefícios. 2. Treinamento de força. 3. Terceira idade. I. Albuquerque, Alexsander Henrique Damazo de. II. Pereira, Lucas Henrique Santos. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a todos profissionais da área que lidam com o público idoso, cuja habilidade vai além da profissão, mas exige sensibilidade para lidar com os obstáculos que esse público passa, devido os limites da idade.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	08
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	19
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	26

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS

Amanda Tatiana Silva Cavalcanti
Alexsander Henrique Damazo de Albuquerque
Lucas Henrique Santos Pereira
Profº M.e Fagner Silva Ramos de Barros¹

Resumo: O presente trabalho tem como objetivo observar os benefícios do exercício físico dentro da terceira idade. A problemática a ser investigada foi: diagnosticar quais os benefícios decorrentes da prática de exercícios de força nessa faixa etária, pela percepção dos professores de Educação Física. Para que tal questionamento fosse respondido, utilizaram-se objetivos gerais e específicos, como, por exemplo: verificar se a prática de exercício físico com força melhora o condicionamento e a qualidade de vida dos idosos; observar quais benefícios estão relacionados com essas práticas; analisar se há uma melhora no condicionamento físico dos praticantes mais velhos etc. O referencial teórico se pautou em estudos e revisão bibliográfica, assim como a observação, para dar substância ao que foi lido para o trabalho. Sobre a metodologia, foi-se utilizado a investigação acadêmica, sob a forma de monografia, onde foram analisados diversos estudos, dentre eles: livros, revistas e trabalhos acadêmicos. Com o término deste trabalho, constatou-se que o referencial teórico é eficaz, assim como a observação qualitativa da prática nos idosos. Sendo assim, observou-se uma melhora significativa na mobilidade, redução de dores, benefícios no que diz respeito a interação social e na força física dos idosos observados.

Palavras-chave: Benefícios. Treinamento de Força. Terceira Idade.

1. INTRODUÇÃO

A população de idosos vem crescendo de forma exponencial no mundo e o que parecia ser um problema dos países desenvolvidos, vem se reproduzindo nos países menos abastecidos, como é o caso do Brasil. Contudo, a velhice chega de formas diferenciadas para cada indivíduo, embora seja um processo por onde todos passarão.

Atualmente, o Brasil está passando por um processo de transição de idade demográfica e epidemiológica, causada pelo aumento no número de idosos se

1 Professor(a) da UNIBRA. Pós-Graduado em Treinamento Esportivo pela Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco (ESEF-UPE) com ênfase em: A Relação do Doping e o Fenômeno Esportivo. Bacharel em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco (ESEF-UPE) com ênfase em: Fatores Determinantes na Transição na Carreira Esportiva. Graduado em Licenciatura Plena Em Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Atualmente e Vice-Presidente da FEPA (Federação Pernambucana de Atletismo). E-mail para contato: fagner.silva@grupounibra.com

comparado com as demais faixas etárias. Esse processo também é conhecido como fenômeno do envelhecimento populacional. É esperado que daqui até em 2050 a população mundial com mais de sessenta anos dobre, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (BRASIL, 2018).

O envelhecimento pode variar de um indivíduo para o outro, sendo gradativamente mais lento para uns e mais rápido para outra parte da população. Tais variações estão relacionadas a vários fatores e podemos citar alguns, como: estilo de vida, hábitos saudáveis (ou não), alimentação balanceada, tabagismo, uso de alcoólicos etc.

Define-se a aptidão física como a capacidade funcional do indivíduo de executar uma determinada tarefa. O que pode comprometer autonomia do idoso quando não há essa aptidão ao realizar as atividades do dia a dia e ocasionar limitações ao mesmo. Por isso, é de suma importância um cuidado na parte física e motora deste idoso, para que ele consiga atravessar essa terceira fase de forma autônoma e o com o máximo de condicionamento saudável permitido para a idade.

Estas limitações resultam em uma dificuldade na execução de tarefas que são cotidianas. Essas tarefas são descritas como atividades da vida diária e atividades instrumentais da vida diária, ou seja, os AVDs e os AIVDS. Sendo assim, é necessário uma prática regular de exercícios físicos, a fim de manter uma saúde e uma qualidade de vida satisfatória. Ademais, essas práticas podem combater os efeitos do envelhecimento, auxiliando o indivíduo da terceira idade a se manter na longevidade e autonomia (SOUZA, et al, 2023).

Por esse âmbito, podemos dizer que a velhice influencia no corpo de diversas formas, como dando perda de força muscular, tonificação, mobilidade, diminuição da flexibilidade etc. Todas essas coisas fazem parte do processo que é envelhecer, contudo, amenizá-las ao máximo com um trabalho de educação física e da prática regular de exercícios é essencial para entregar ao idoso uma qualidade de vida melhor. Nesse sentido, há inúmeras pesquisas que apontam para os benefícios relacionados à aplicação de exercício físico na terceira idade (SILVA, 2021).

O foco do estudo é observar como a prática do exercício de força pode influenciar na vida de um indivíduo nessa faixa etária, assim como analisar os benefícios a serem encontrados. O objetivo principal é mostrar que o hábito de praticar exercícios físicos que envolvam força podem ser uma forma de trazer ao idoso mais

desempenho, amenizar os sinais do envelhecimento e melhorar a qualidade de vida daquele que o pratica (SILVA *et al*, 2018).

O treinamento de força é o foco principal deste estudo, pois é uma intervenção dada a um músculo ou a um grupo muscular ao submetê-lo a uma resistência externa com o objetivo de aumentar a força, potência, hipertrofia e desempenho. São diversas as formas de submissão muscular, seja ela com treinamento livre, com peso, peso corporal, aparelhos, dentre outros. No que diz respeito ao envelhecimento, é preciso uma mudança na forma em que a educação física trabalha com ele, pois não há o mesmo desempenho e mobilidade que uma pessoa com a faixa etária menor.

A qualidade de vida de um homem pode ser ampliada, preservada e aperfeiçoada pela atividade física constante. O estilo de vida sedentário traz uma série de complicações que irão se acentuar na velhice, logo é importante começar desde cedo, como prevenção e não somente como tratamento depois que a doença chega. Não obstante, quando se tem uma rotina adequada de exercícios físicos, a probabilidade de se ter uma diminuição no uso de remédios é grande (ANDRADE, *et al.*, 2022).

Segundo o Colégio Americano de Medicina Desportiva, para população acima de sessenta e cinco anos é recomendado atividades aeróbias de intensidade de 40% a 60% da frequência cardíaca de reserva ou de 11 a 13 na escala de *Borg* (escala criada pelo fisiologista Gunnar Borg para a classificação da percepção subjetiva do esforço); também é recomendado realizar as atividades pelo menos três vezes por semana com duração de vinte minutos. Corridas e caminhadas são ótimas no combate à depressão por serem atividades mais longas e menos intensas; tendo em vista que a maioria dos pacientes depressivos são sedentários, é sugerido ser realizada de duas a quatro vezes por semana. O treinamento de força também é uma ótima opção, visto que melhora a capacidade funcional, reduz a dependência de ajuda, fragilidade, perda de massa óssea e os riscos de doenças crônicas (LOPES, 2019).

A velhice não é sinônimo de doença, mas boa parte dos idosos apresentam condições crônicas, como HAS e DM, não é de fragilidade, embora ele possa ficar frágil, também não devemos o infantilizá-lo, nem tampouco devemos duvidar da capacidade física e intelectual.

Trabalhar com eles exige uma visão ampla de saúde e demanda atuação interdisciplinar. É necessária, portanto, uma atenção maior sobre os idosos, já que a

expectativa de vida vem aumentando nos últimos anos e, conseqüentemente, o crescimento do número de idosos. Assim, como profissionais da Educação Física, é essencial ter um estudo voltado para as pessoas nessa faixa etária, pois, cada dia mais as academias estão se enchendo com idosos que querem melhorar a saúde e a qualidade de vida(ANDRADE, *et al.*, 2022) .

Assim, o estudo foi voltado para esse âmbito, porque é preciso um cuidado no que diz respeito ao exercício físico em pessoas nessa idade, já que eles precisam de mais cuidados, afinal o corpo não está nas condições adequadas para fazer atividades mais forçosas. O cuidado sobre os idosos nas academias têm que ser de forma atenciosa e com exercícios específicos para a idade (DINARDI, *et al.*, 2023).

Por isso, o presente trabalho traz o questionamento sobre quais seriam esses benefícios encontrados na prática dos exercícios de força para essa população acima de sessenta anos. Quais atividades são mais adequadas e em como essa prática auxilia da qualidade de vida do idoso? Ademais, quais os benefícios que uma atividade física pode trazer ao corpo de um idoso? A temática é de suma importância, afinal os profissionais de Educação Física têm que estar preparados para receber esse público em suas academias. Também é função do professor e bacharel promover um envelhecimento saudável e bem-sucedido das pessoas.

Sendo assim é preciso ter um conhecimento fundamentado e teórico dos benefícios que o exercício físico pode proporcionar ao idoso, bem como as precauções que devemos ter, principalmente nas atividades que envolvem força.

É de consenso que a prática de atividades físicas fazem bem à saúde, principalmente no que diz respeito à terceira idade. Os estudos mostram que há melhorias significativas para quem exerce a educação física, seja no âmbito aeróbico, na agilidade ou na flexibilidade do idoso que tem uma rotina ativa. Entretanto, ainda existe pouca conscientização para o incentivo dos exercícios físicos para pessoas mais velhas(SILVA, *et al.*, 2018). .

Conscientizar o idoso é de vital importância para que ele tenha vontade de frequentar lugares que os ajudem a “mover o corpo”. Assim, o objetivo geral desse trabalho, é mostrar como a atividade física pode ser importante, especialmente a que exige força, para que haja um aumento da longevidade e da autonomia do idoso perante a vida.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Com a expectativa de vida ficando cada vez mais alta, um olhar mais cuidadoso deve ser voltado à população mais velha. O envelhecimento da população é um fenômeno universal, caracterizado exponencialmente nos países desenvolvidos e de forma crescente nos países em desenvolvimento. O Brasil vem passando por uma mudança significativa em seu perfil populacional. Conforme dados da Organização das Nações Unidas para 2022, a ONU, atualmente já são aproximadamente 13,9% ou 1,1 bilhão de pessoas na faixa etária considerada “terceira idade” no mundo, acima de sessenta anos (OMS, 2018).

A complexidade do envelhecimento envolve uma série de variáveis, como é o caso da genética, o estilo de vida da pessoa, se há casos de doenças crônicas etc. Dessa forma, a velhice leva a um decréscimo das atividades naturais do corpo humano, progressivamente e de forma irreversível, contudo, seus efeitos serão mais ou menos agressivos dependendo do estilo de vida e do meio em que o indivíduo está inserido. Como levamos a vida diz muito sobre como será no final dela (DINARDI, et al., 2023).

Como é citado em Silva *et al* (2017), o envelhecer é um ato natural do corpo humano, assim como as rugas e a falta de mobilidade evidenciam as mudanças fisiológicas do corpo, mostrando o avanço da idade. Assim sendo, há uma série de reduções nas funções orgânicas e sociais dos idosos, e ações simples como subir uma escada pode se tornar algo extremamente dificultoso. Seja pela falta de locomoção, falta de flexibilidade, doenças no geral, todas as alterações apresentadas podem culminar em redução da produtividade no meio social, mental e físico.

O processo de envelhecimento não pode ser considerado um sinônimo para doença ou inatividade. Mas visto como algo natural e progressivo, que pode ser um processo de experiência bem-sucedida e ativa da vida de uma pessoa. Ao mesmo tempo em que a sociedade envelhece, ela também espera qualidade de vida (SILVA, et al., 2018).

Para os autores Hermann e Lana (2019), quando se tem o conceito de saúde e qualidade de vida, é visto o quão abrangente é esse leque, pois não é possível definir saúde apenas como a ausência de uma enfermidade. É devido associar a saúde ao bem-estar no geral, seja ele físico ou mental e não apenas a estar ou não doente.

Em razão a menos atividade durante o processo de envelhecimento que há uma perda gradativa na capacidade funcional, assim como a prática da atividade física, que é de extrema importância para se manter ativo durante esse processo. Quando se inicia o sedentarismo nessa idade, existe também uma diminuição da qualidade de vida, tal como uma limitação da capacidade funcional do indivíduo. Se formos enumerar todas as alterações que acontecem no corpo de um idoso, devemos salientar, em primeiro lugar, as alterações no músculo e esqueleto (SILVA, et al., 2018).

Em torno dos sessenta anos é observada uma diminuição da força máxima muscular entre trinta e quarenta por cento. Com isso, há um decréscimo no tamanho das fibras musculares, o que resulta em uma perda visível da massa muscular e uma diminuição da força muscular máxima. Por isso o trabalho com força é tão necessário nesse período da vida. (NASCIMENTO, 2021).

Não obstante, um dos aspectos mais relevantes para o envelhecimento é a perda de massa muscular, o que causa uma fragilidade no corpo do idoso e o faz muito mais vulnerável a outras intempéries, como uma queda ou quebra de ossos. Dessa forma, quando se preserva a massa muscular, há uma probabilidade menor de haver acidentes com idosos, pois os ossos estarão protegidos pela musculatura, o que melhora significativamente a qualidade de vida deles. É observado que o condicionamento físico para um idoso contribui fundamentalmente para que haja uma autonomia, independência e maior flexibilidade em seu corpo, o que auxilia tanto nos afazeres em que tem que desempenhar sozinho como na qualidade de vida (SILVA *et al*, 2018).

O exercício físico é uma ferramenta fundamental para que se tenha um aumento significativo da melhoria de vida de alguém na terceira idade, pois suas capacidades físicas são treinadas e estimuladas, a fim de tornar o dia a dia mais fácil e dinâmico para o ser humano. Dessa maneira, focou-se na atividade física que exige força, pois com ela há um aumento observável na musculatura do idoso (DINARDI, et al., 2023).

De acordo com Fleck e Kraemer (2017), o treinamento de força se tornou uma das formas mais populares para o desenvolvimento da aptidão física, melhorando condicional e, para os idosos, no auxílio da obtenção de massa magra. Esse último

fato é importante, pois com o avanço da idade, também diminui a concentração muscular, o que faz com que o indivíduo perca massa e desproteja os ossos.

Há várias definições de Força, dependendo do autor observado. O conceito de Força é definido como a capacidade que um indivíduo tem de exercer tensão muscular contra uma resistência. (NASCIMENTO, 2021).

Quando é iniciado o processo de prática da atividade física é necessário começar com um treinamento de fácil execução, principalmente por estar sendo direcionado aos idosos, que possuem mais dificuldade no desempenho das atividades. Primeiro, há de se colocar uma carga baixa e à medida que os exercícios vão ficando mais exigentes, a carga vai aumentando de forma contínua e gradativa. Dessa forma, diminui a probabilidade de haver uma lesão muscular ao idoso (KUSTER, *et al.*, 2021)

Dentro do treinamento físico também há a especificidade, que é quando diferentes cargas exercem diferentes forças e em músculos dispares. Um exemplo disso é quando se coloca um peso menor em um indivíduo da terceira idade que tem dificuldade de locomoção. A partir do momento que a atividade física começa a ter um resultado satisfatório, o profissional de Educação Física irá ver a necessidade ou não de aumentar a sobrecarga. O gênero, biótipo, tipologia da fibra muscular, genótipo também mantêm grande influência quando se vai passar uma atividade física a essa faixa etária (MENDONÇA, *et al*, 2018) .

Após doze semanas de treinamento de força é notado um aumento na produção de força máxima em idosos, o que mostra que a submissão dos indivíduos nessa faixa etária ao treinamento de força regular e sistemática melhora o condicionamento físico. Em outras palavras, para um idoso com dificuldade de segurar algo em seu dia a dia que tenha peso já fica mais fácil. A intenção das atividades físicas é melhorar a qualidade no desempenho de tarefas cotidianas (NASCIMENTO, 2021).

Se ressalta a ideia de que um treinamento adequado é capaz de desenvolver aptidões físicas que antes os idosos não possuíam, como é o caso de uma maior mobilidade. No caso do exercício com força, o foco é diminuir os efeitos da perda de massa muscular devido à idade. Além disso, vale ressaltar que além da melhora do desempenho das atividades diárias, também há uma diminuição e prevenção de doenças futuras.

Para que o idoso mantenha uma boa qualidade de vida é preciso a prática de atividades físicas regulares, com todo o cuidado necessário para que não haja acidentes ou lesões. Logo, há em diversos pontos da literatura apontando que a atividade física para os idosos é de suma importância para uma qualidade de vida adequada, uma maior autonomia e realização de tarefas cotidianas em um melhor desempenho (BULCÃO, *et al.*, 2021).

Além da melhora na força e do equilíbrio, é notado também um avanço significativo na coordenação motora dos indivíduos, assim como um processo de envelhecimento mais retardatário. Também é notado uma melhora no que diz respeito à prevenção e retardamento de doenças crônico-degenerativas, como é o caso da osteoporose e osteoartrite (MENDONÇA, *et al*, 2018) .

A atividade física traz inúmeros benefícios para a vida dos idosos, sendo as mais importantes: a resistência, a elevação da mobilidade nas articulações e no mover, uma maior velocidade ao caminhar, diminuição do cansaço físico, entre outros no que diz respeito ao exercício da força, nota-se uma melhora significativa na mobilidade, pois quando o idoso tem a musculatura adequada, automaticamente se torna mais suscetível a uma melhora no mover(BULCÃO, *et al.*, 2021).

Para que se inicie uma atividade física, o idoso necessita de um acompanhamento especial, onde o professor avaliará seu condicionamento físico e o colocar em um exercício que esteja de acordo com o que o indivíduo precise. As atividades mais comuns para se iniciar são aquelas de pouco impacto, como é o caso da caminhada, das atividades aquáticas (como a hidroginástica), dança, alongamento etc (NASCIMENTO, 2021).

Entretanto, os exercícios de força também têm extrema relevância na melhora do condicionamento físico do idoso, pois trabalha a musculatura que está sendo perdida devido à idade. Os músculos são necessários para proteger os ossos que nesta idade estão mais frágeis e precisam de um cuidado especial (MENDONÇA *et al*, 2018).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), a prática de atividades físicas regulares auxilia em diversos aspectos da vida, como uma melhora na atividade motora, controle do peso, aumento da mobilidade, melhora no equilíbrio (o que evita quedas) e na área cardiovascular, assim como uma redução no estresse. O foco deste trabalho é a atividade em concomitância com o trabalho de força, o que é feito através da musculação. A prática regular da musculação aumenta

a força muscular e o desempenho físico, contribuindo de forma vital para alívio de dores, como no caso da artrite. Os treinos devem ser bem elaborados e respeitando os limites de cada pessoa, por isso devem ser sempre feitos sob supervisão de um profissional da área (NASCIMENTO, 2021).

É de extrema importância ter profissionais capacitados para orientar os idosos, pois a prática errônea de uma atividade pode ocasionar lesões permanentes nessa faixa etária tão fragilizada. É imprescindível lembrar que os idosos não estão em suas capacidades físicas máximas e muitos deles estão com a saúde debilitada pela velhice, logo é preciso um cuidado a mais quando se coloca exercícios de força para essa população em específica (MENDONÇA, *et al*, 2018) .

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios do treinamento de força para idosos foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo; Google Acadêmico; Pubmed.

Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Benefícios. Treinamento de Força. Terceira Idade”, e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2017 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

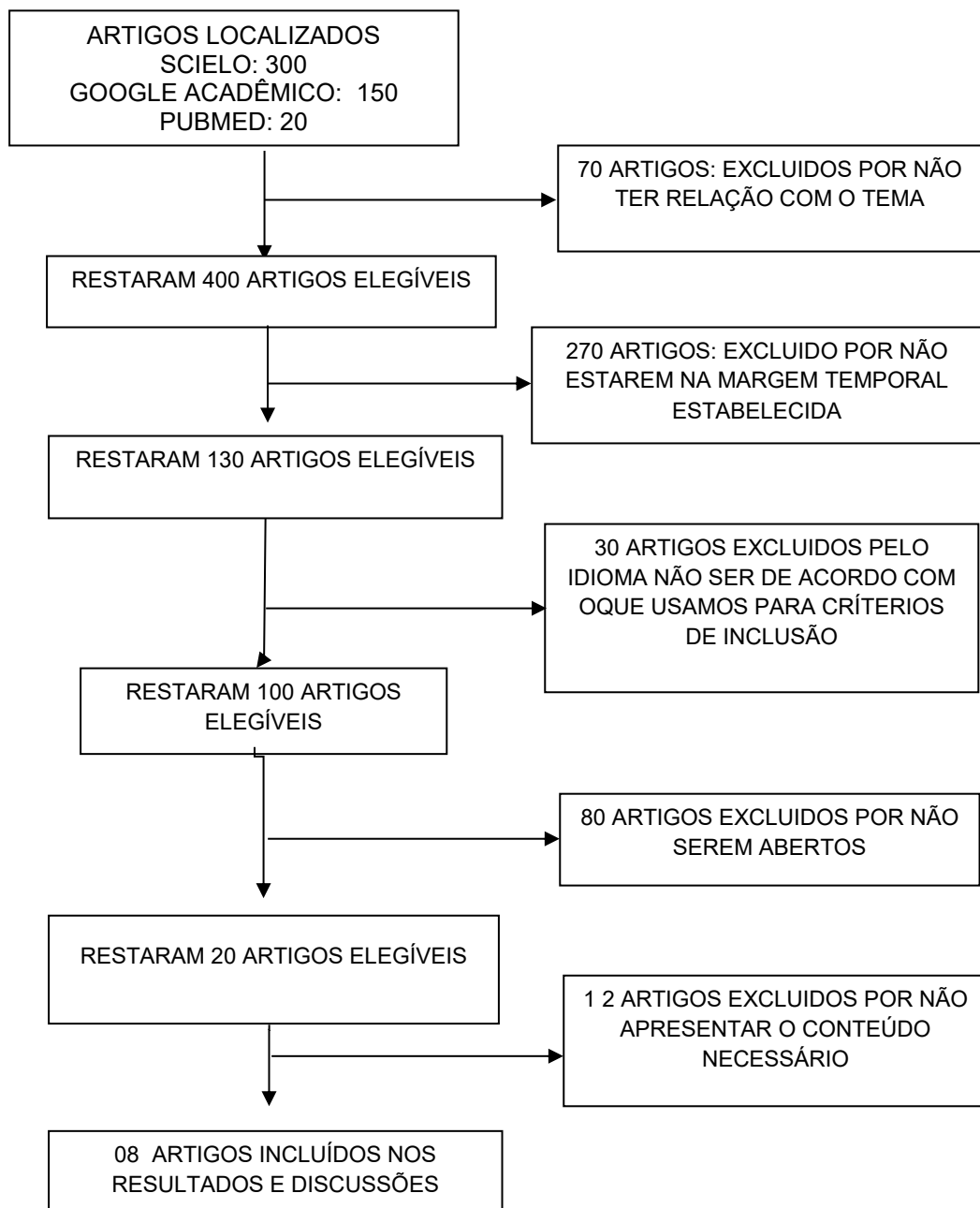
O tipo de observação foi livre, onde a pesquisa foi se construindo a partir da análise prática. Sendo assim, o profissional desempenhou o estudo na academia FIT09, localizada na praia de Gaibu, no Cabo de Santo Agostinho, onde observaram-

se os idosos que se exercitam nela e avaliou de acordo com as referências bibliográficas estudadas, utilizando-se delas para dividir os exercícios para cada idoso.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após seleção dos artigos de acordo com os critérios de elegibilidade e análise da leitura, incluíram-se 08 estudos que compuseram a discussão que validou o objetivo geral desse trabalho, conforme fluxograma abaixo:

Figura 1: Fluxograma de busca dos trabalho



Após seleção dos 08 estudos que compuseram a discussão, selecionou-se no quadro sinóptico abaixo

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Lopes, 2019	Aplicar programas de treino procuraram estar em conformidade com as recomendações do exercício físico para idosos do Colégio Americano de Medicina do exercício	Estudo De Caso	Idosos	Programas De Treino	Os efeitos dos programas de treino foram observados através da estatística descritiva (média e desvio padrão) e testes de comparação entre grupos (qui-quadrado, teste t para amostras independentes e teste t-pareado). Os resultados estão apresentados para a amostra total e para amostra cuja assiduidade foi de pelo menos 70%.
Silva, 2021	Discutir os efeitos do treinamento de força na saúde do idosos	Pesquisa exploratória	Idosos	Treinamento de Força	O treinamento de força contribui na melhor qualidade de vida dos idosos, refletindo em suas atividades diárias. Permitindo, por esse viés, concluir que o treinamento bem planejado e orientado desenvolve as capacidades funcionais do idoso para uma vida independente.
Cardoso, <i>et al.</i> , 2019	analisar o efeito de diferentes ordens de exercícios sobre a pressão arterial (PA) após sessões	Amostra	15 idosas	Protocolo de exercícios	Os resultados indicam que quando a sequência de exercícios é iniciada do grande para o pequeno grupo muscular, há uma

	de treinamento de força (TF).				tendência para maior duração do efeito hipotensivo.
Registre, 2019	Avaliar as alterações nos parâmetros diagnósticos da sarcopenia massa muscular, força muscular e o desempenho físico, em idosos antes e após a prática de treinamento de força (TF).	Amostra	92 idosos	Treinamento de Força	Com o decorrer do tempo o TF provocou uma melhora na força muscular e no desempenho físico e uma manutenção na massa muscular de idosos
Moura, 2022	Examinar no período de 6 meses, os efeitos do Treinamento de Força no perfil inflamatório, na hepcidina e biodisponibilidade do ferro em idosos com doença renal em estágio terminal	Estudo experimental,	157 pacientes com doença renal crônica em fase de hemodiálise com idade igual ou maior a 60 anos, aptos à prática de exercícios físicos	Duas semanas de familiarização com os exercícios de treinamento de força. Em seguida, foi realizado um teste de uma repetição máxima (1-rm) para prescrição e periodização do treinamento físico.	Os resultados mostraram que houve um aumento significativo do ferro e diminuição da hepcidina no grupo de treinamento de força em comparação com o grupo controle. Porém, não houve diferenças significativas para hemoglobina e ferritina. Houve uma diminuição significativa no TNF- α e IL-6 após a intervenção. Estes resultados sugerem que o exercício de treinamento de força pode ser uma terapia relevante para a anemia relacionada a DRC.
Argenta 2022	Verificar a percepção dos idosos sobre a importância do exercício físico, antes e durante a pandemia; identificar os fatores que trouxeram comportamentos	Pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e transversal.	8 idosos da cidade de Caxias do Sul-RS.	Entrevista semi estruturada	Diminuição dos níveis de atividade física durante o período pandêmico; todos os entrevistados tentaram realizar exercícios físicos em ambiente doméstico durante o período de

	sedentários, aumentando os riscos com relação à saúde, durante a pandemia e verificar os motivos pelos quais iniciaram ou interromperam as suas práticas, em decorrência da pandemia.				isolamento; eles demonstraram já ter conhecimento sobre a importância do exercício; todos os entrevistados, apresentaram dificuldades em manter os níveis de treinamento, agravando assim o aumento dos hábitos sedentários; os entrevistados, pararam de fazer atividades físicas, durante a pandemia, apenas por respeito aos decretos estaduais que estabeleciam condições de isolamento social
Maia, <i>et al.</i> , 2023	analisar a situação motora de um grupo de idosos.	pesquisa descritiva de campo e de cunho quantitativa	30 idosos do projeto Vida Ativa da cidade de Patos – PB.	aplicação do teste EMTI.	Conclui-se que das áreas avaliadas os testes de organização temporal, motricidade global e equilíbrio foram os que tiveram menor número de pontos, classificados como muito inferior, esquema corporal e organização espacial obtiveram maior número de pontos sendo classificados como normal médio e normal alto. Levando em consideração os dois anos de pandemia, e que os idosos ficaram incapacitados de realizar atividade física, recomenda-se um novo estudo com essa população, a fim de ressaltar a importância da prática de atividade

					física na melhoria do condicionamento físico e motor.
--	--	--	--	--	---

Após seleção de estudos verificou-se mediante a análise dos artigos a eficácia da prática da musculação entre os idosos. Sobre isso, Lopes (2019) realizou uma intervenção com base nos efeitos de programas de treinos em idosos, por meio de testes de comparação, onde chegou à conclusão que a assiduidade da prática dos exercícios melhora a qualidade de vida e bem-estar desses indivíduos.

Também Silva (2021) alega que o treinamento de força contribui na melhor qualidade de vida dos idosos, refletindo em suas atividades diárias. Permitindo, por esse viés, concluir que o treinamento bem planejado e orientado desenvolve as capacidades funcionais do idoso para uma vida independente.

Concordando com Silva, Kuster et al., (2021) concluem que a prática de treinamento com peso em indivíduos idosos é um item importante para a melhoria da aptidão física e força/potência muscular, dentre outros componentes estudados. Além disso, melhora a independência na realização das atividades diárias que impacta de forma positiva na qualidade de vida dos idosos. Desta forma, esta melhora na força e potência muscular contribui com a redução do risco de quedas nesta população.

Além disso, de acordo com Cardozo (2019) quando ocorre sequência de exercícios do grande para o pequeno grupo muscular, há uma tendência para maior duração do efeito hipotensivo, ocasionando um efeito duradouro na intensidade do exercício, promovendo assim, bem estar, força muscular e desempenho físico e para uma manutenção na massa muscular de idosos. Esse fato reflete a diminuição de níveis alterados no sangue desses idosos (REGISTRE, 2019).

Sobre isso, em estudo realizado por Moura (2022) com pacientes idosos renais crônicos em fase terminal, demonstrou que a prática do treinamento de Força é ferramenta eficaz para futuras diretrizes no tratamento da anemia em indivíduos idosos com DRC em estágio terminal devido ao efeito potencial na redução de hepcidina.

Argenta (2022) aponta que nessas situações, acaso o indivíduo idoso deixe de praticar as atividades físicas, ocorre o aumento de hábitos sedentários, agravando o estado de saúde dos mesmo. Conclui-se de acordo com Maia, *et al.*, (2023) que a prática da musculação melhora a organização temporal, motricidade global e equilíbrio, além do condicionamento físico e motor.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aspectos como o sedentarismo, doenças crônicas perda de mobilidade são decorrentes do processo de envelhecimento. A prática regular de exercícios pode fazer com esse idoso tenha funcionalidade motora, fortalecimento de músculos e ossos e evita quedas ou interrupção de suas atividades.

Conclui-se então, diante disso, que a musculação funciona como ferramenta fundamental para que o idoso passe pela fase da velhice de maneira mais amena, pois essa prática traz para saúde, bem estar e qualidade de vida.

Salienta-se do que foi pesquisado que há uma necessidade em trabalhos mais qualitativos e experimentais quanto a prática da musculação pelo idoso. Constatou-se que os estudos de uma forma geral verificaram a dimensão das práticas de musculação pelo idoso e os benefícios que essa atividade

REFERÊNCIAS

ARGENTA, Juliana Brustolin. **A prática de exercícios físicos por idosos no período de pandemia em Caxias do Sul-RS.** 2022 Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/12025> Acesso em: 03 out de 2023.

ANDRADE, *et al.* Benefícios da atividade física à saúde e qualidade de vida do idoso. **Caderno Intersaberes**, v. 11, n. 31, p. 31-41, 2022. Disponível em: <https://cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/2165> Acesso em: 03 out de 2023.

BULCÃO, *et al.* INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NO EQUILÍBRIO EM IDOSOS. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 25, n. 19, p. 1-15, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/9198>. Acesso em: 03 out de 2023.

CARDOZO, *et al.* Efeito da ordem dos exercícios no treinamento de força sobre a pressão arterial pós esforço em idosas hipertensas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 2, p. 323-332, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/170306> Acesso em: 03 out de 2023.

COELHO-JÚNIOR, et al. O Treinamento de Força como uma terapia para manutenção e desenvolvimento da independência e autonomia de idosos. **Envelhecimento humano**, p. 262, 2020.

DINARDI, et al. Efeito do treinamento de força com diferentes velocidades de movimento sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos: uma revisão sistemática. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 30, n. 1, 2022. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/11486>. Acesso em: 03 out de 2023.

FLECK, Steven J., KRAEMER, William J. ; tradução: Jerri Luis Ribeiro, Regina Machado Garcez ; **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 4. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2017.

GARCIA, et al. Benefícios do treinamento resistido para idosos. **Revista Científica Online ISSN**, v. 12, n. 2, p. 2020, 2020. Disponível em: http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/beneficios_do_treinamento_resistido_para_idosos.pdf Acesso em: 03 out de 2023.

LOPES, A.S.B. Relatório de Estágio: **Programas de Treino de Força e Multicomponente para Idosos**. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto 2019. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/124063/2/366268.pdf> Acesso em: 03 out de 2023.

MOURA, Sting Ray Gouveia et al. **Investigação dos efeitos do treinamento de força sobre os níveis de hepcidina e biodisponibilidade de ferro em indivíduos idosos com doença renal em estágio terminal**. 2022. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/tede/3252/2/StingRayTese2022.pdf> Acesso em: 03 out de 2023.

MAIA, Divanalmi Ferreira *et al.* Desenvolvimento motor de um grupo de idosos. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 9, p. 13589-13608, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/1131> Acesso em: 03 out de 2023.

NASCIMENTO, Cássio Ferreira. **Os benefícios da atividade física para a terceira idade**. Monografia. UNOPAR. Paranavaí- Curitiba, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br//handle/123456789/37564>. Acesso em: 03 out de 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. 2018.

PEREIRA, Camila Pova. Treinamento de força para idosos: contribuições do exercício resistido para o aumento da força e desenvolvimento da capacidade funcional. Monografia. Universidade Estadual de Goiás, Goiana, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ueg.br/jspui/bitstream/riueg/739/2/MG796%200047-2022.pdf>

REGISTRE, Farah. **Treinamento de força em idosos reverte a sarcopenia**. Dissertação (Mestrado em Saúde e Nutrição) - Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Escola de Nutrição, Ouro Preto, 2019. Disponível em: <https://www.repositorio.ufop.br/handle/123456789/11755> Acesso em: 03 out de 2023.

SILVA, Wesleyne Santos da. **Treinamento de força e seus efeitos na saúde do idoso**. Monografia. Paripiranga, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/14566> Acesso em: 03 out de 2023.

SOUZA, et al. Benefícios do treinamento resistido para idosos. **Caderno Intersaberes**, v. 12, n. 38, p. 142-152, 2023. Disponível em: <https://www.google.com/search?q=SOUZA%2C+et+al.+Benef%3%ADcios+do+treinamento+resistido+para+idosos.+Caderno+Intersaberes%2C+v.+12%2C+n.+38%2C+p.+142-> Acesso em: 03 out de 2023.

SANTOS, et al. Estudo comparativo da qualidade de vida e capacidade funcional entre idosos praticantes de treinamento resistido e idosos sedentários. **Pesquisa & Educação a distância**, n. 18, 2022. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=2013EAD1&page=article&op=view&path%5B%5D=9367&path%5B%5D=4711> Acesso em: 03 out de 2023.