



BENEFÍCIOS DO TREINO DE FORÇA GERAL PARA A SAÚDE DO IDOSO UM ESTUDO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

BENEFITS OF GENERAL STRENGTH TRAINING FOR ELDERLY HEALTH A BIBLIOGRAPHIC REVIEW STUDY

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO GENERAL DE FUERZA PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES UN ESTUDIO DE REVISIÓN DE LA LITERATURA

Luiz Henrique Godinho¹, Edson Leandro Biage²

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i1.4471>

PUBLICADO: 11/2023

RESUMO

O estudo a seguir fundamentou-se no caráter bibliográfico – descritivo, pautado em livros e arquivos da internet, compondo uma pesquisa bibliográfica qualitativa. Saliendo seu desenvolvimento feito por etapas, onde partindo da pesquisa exploratória, foram analisados artigos e livros de autores que abordam a temática, com subsídios para a realização deste estudo, constituindo-se em fonte secundária, ou seja, buscando o levantamento de livros e revistas de relevante interesse para a pesquisa, referindo-se aos benefícios do treinamento de força geral para a saúde do idoso. Desta forma, tem-se a seguinte pergunta de pesquisa. Qual a importância do treinamento de força para a melhora na qualidade de vida do idoso? Tendo como objetivo geral, analisar os benefícios dos exercícios e do treinamento de força para a saúde do idoso, e como objetivos específicos, I compreender os benefícios do treinamento de força na saúde da pessoa idosa, II descrever o processo de envelhecimento no Brasil, III conhecer os riscos à saúde do idoso; buscando, pois, subsídios e estudos para melhor qualificação. A metodologia utilizada para o desenvolvimento deste estudo, foi através de pesquisa bibliográfica. Nos resultados encontrados durante a realização deste estudo, pode-se perceber que todos os autores caminham na mesma direção, indo de encontro com uma resposta positiva à primeira hipótese encontrada, quando questionamos a importância do treinamento de força para a melhora na qualidade de vida do idoso.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Idoso. Sedentarismo. Treinamento.

ABSTRACT

The following study based on a bibliographic-descriptive character, based on books and internet files, composing a qualitative bibliographic research. Highlighting its development carried out in stages, where starting from exploratory research, articles and books by authors who address the topic were analyzed, with subsidies for carrying out this study, constituting a secondary source, that is, seeking to collect books and magazines of relevant interest for research, referring to the benefits of general strength training the health of the elderly. Therefore, we have the following research question. How important is strength training for improving the quality of live o folder adults? Having as a general objective to analyze the benefits of exercise and strength training of the health of the elderly, and as specific objectives, I to understand the benefits of strength training in the health of the elderly, II to describe the aging process in Brazil, III know the risks to the health of the elderly, therefore seeking subsidies and studies for better qualification. The methodology used to develop this study was through bibliographical research. In the results found during this study, it can be seen that all authors are moving in the same direction, meeting a positive response to the first hypothesis found, when we question the importance of strength training for improving the quality of life of the patient elderly.

KEYWORDS: Physical activity. Elderly. Sedentary lifestyle. Training.

RESUMEN

El siguiente estudio se basó en el carácter bibliográfico – descriptivo, basado en libros y archivos de internet, componiendo una investigación bibliográfica cualitativa. Haciendo énfasis en su desarrollo

¹ Acadêmico do curso de bacharel em Educação Física. Faculdade Cristo Rei – Faccrei.

² Professor Especialista adjunto do curso de bacharel em Educação Física pela Faculdade Cristo Rei – Faccrei.

realizado por etapas, donde a partir de la investigación exploratoria, se analizaron artículos y libros de autores que abordan el tema, con subsidios para la realización de este estudio, constituyendo una fuente secundaria, es decir, buscando el relevamiento de libros y revistas de interés relevante para la investigación, referentes a los beneficios del entrenamiento general de fuerza para la salud del adulto mayor. Por lo tanto, uno tiene la siguiente pregunta de investigación. ¿Cuál es la importancia del entrenamiento de fuerza para mejorar la calidad de vida de las personas mayores? Con el objetivo general, analizar los beneficios del ejercicio y el entrenamiento de fuerza para la salud de los ancianos, y como objetivos específicos, comprender los beneficios del entrenamiento de fuerza en la salud de los ancianos, II describir el proceso de envejecimiento en Brasil; III conocer los riesgos para la salud de las personas mayores; buscando, por tanto, subvenciones y estudios para una mejor cualificación. La metodología utilizada para el desarrollo de este estudio fue a través de la investigación bibliográfica. En los resultados encontrados durante este estudio, se puede observar que todos los autores se mueven en la misma dirección, yendo en contra de una respuesta positiva a la primera hipótesis encontrada, cuando cuestionamos la importancia del entrenamiento de fuerza para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

PALABRAS CLAVE: *Actividad física. Viejo. Sedentarismo. Adiestramiento.*

1 INTRODUÇÃO

O treinamento de força é um exercício, ou um conjunto deles, que neste caso é utilizado para melhorar a qualidade de vida de toda população, em especial tratado neste trabalho o treinamento de força na qualidade de vida dos idosos (Palombo; Miguel, 2018).

Na prática a saúde do idoso fica um pouco abalada com o passar dos anos e com a pouca prática de exercícios, disto vem a importância de aplicar práticas e exercícios específicos para melhorar a qualidade de vida do idoso, com práticas de exercícios que melhorem seu condicionamento físico e facilitem atividades simples do dia a dia de cada pessoa, com a musculação por exemplo que ajuda no condicionamento físico e na potência muscular (Palombo; Miguel, 2018).

A motivação para aprofundar os conhecimentos nesta temática surge da própria prática diária e das experiências adquiridas durante o curso, quando notamos que este é um tema que deve ser visto com olhares mais atentos para cuidar da saúde de nossos idosos. E esta busca de conhecimento, vem para alavancar os entendimentos que temos em nosso dia a dia para com as pessoas idosas, suas necessidades e especificidades.

Para o desenvolvimento deste estudo, foram propostos alguns objetivos para alavancar os estudos sobre o tema, sendo eles: objetivo geral, Analisar os benefícios dos exercícios e do treinamento de força para a saúde do idoso, e nos objetivos específicos, compreender os benefícios do treinamento de força na saúde da pessoa idosa, descrever o processo de envelhecimento no Brasil; Conhecer os riscos à saúde do idoso; buscando, pois, subsídios e estudos para melhor qualificação, foi proposto este tema de pesquisa e indagado a seguinte questão: Qual a importância do treinamento de força para a melhora na qualidade de vida do idoso? Sobre a qual nos estudos iniciais baseando-se na pesquisa bibliográfica e no breve entendimento absorvido nas experiências adquiridas no decorrer do curso, notou-se um crescimento acelerado da população idosa no Brasil, juntamente com níveis altos de sedentarismo, desta forma, estudos vêm sendo realizados e acompanhamentos para a melhora da vida do idoso, de maneira que os benefícios nas atividades físicas em especial da pessoa idosa vai além na vida autônoma e social, melhorando não só aspectos motores de seu desenvolvimento, como também

psicológicos, de forma que aumente sua expectativa de vida e crie uma liberdade de movimentos, fazendo com que realizem atividades simples de seu cotidiano (Siqueira; Facchini; Piccini *et al.*, 2008).

2 REVISÃO DE LITERATURA

O ENVELHECIMENTO NO BRASIL

A taxa de envelhecimento vem crescendo atualmente, isto decorre de vários fatores

Com o passar do tempo o número de idosos vêm aumentando, isto está relacionado a vários motivos, como o avanço da tecnologia, aumento da expectativa de vida, a redução da taxa de natalidade mundial através do controle de doenças infectocontagiosas (imunização) e crônico-degenerativas, obtendo-se, assim, melhora na qualidade de vida e aumento na longevidade (Furtado apud Novikoff; Muniz; Triani, 2012).

Dentro dos aspectos considerados normais, a qualidade de vida de um idoso tende a diminuir, ainda mais com fatores que influenciam diretamente na prática de vida saudável, como citado acima, onde um dos fatores é o aumento da tecnologia, fator esse que deixa a população cada vez mais sedentária, trazendo ainda mais problemas de saúde quando se atinge a terceira idade.

O envelhecimento biológico normal está associado com um declínio da capacidade funcional dos sistemas neuromuscular e neuroendócrino, como uma de suas consequências, e a diminuição do desempenho motor na realização das atividades da vida diária, entretanto, não leva as pessoas a se tornarem, necessariamente, dependentes de outros. [...] Na América Latina a previsão é que a proporção de idosos aumente de 8% para 15% entre os anos de 1998 e 2025 (Novikoff; Muniz; Triani, 2012).

Entre vários fatores correspondentes para a taxa de envelhecimento no Brasil, podemos pontuar o aumento da expectativa de vida no país, uma vez que vem aumentando programas de auxílio ao idoso e grupos que oferecem as mais diversas práticas para auxiliar a vida cotidiana da pessoa idosa, com programas e acompanhamentos feitos especificamente para a população da terceira idade, melhorando a prática de atividades simples no dia a dia da pessoa.

Na população brasileira, nas últimas décadas e em todas as regiões do país, o envelhecimento está relacionado com a queda significativa da taxa de fecundidade e ao aumento da expectativa de vida e paralelo a isso, vemos o decréscimo da mortalidade infantil e uma melhora na espera pelo nascimento[...] bem como o aumento da longevidade (principalmente entre mulheres) é outra questão importante que tem sido observada com grande relevância, um reflexo do declínio da mortalidade nos grupos etários mais velhos. Podemos dizer que esse fenômeno retrata, dentre muitas coisas, as melhorias nas condições de vida da população idosa, embora o ritmo desse declínio seja desconhecido no Brasil. (Silva; Fassarella *et al.*, 2021).

Em todos os aspectos que analisamos, concluímos que discutir e entender o processo de envelhecimento é algo de extrema complexidade, visto que os fatores para o envelhecimento são muitos, mas o que cabe a população e mesmo aos profissionais de apoio é implementar práticas no auxílio a melhora na qualidade de vida da população idosa.

[...]fenômeno extremamente complexo, causado por diversos fatores que produzem tendências e consequências das mais diversas. Por isso, esse fenômeno está levando a pesquisas e estudos multidisciplinares para seu melhor entendimento e compreensão. Assim sendo, entender os diferenciais do processo de envelhecimento

populacional e o que eles trazem ao espaço urbano pode ajudar na criação de políticas públicas que visem o cuidado à longo prazo das doenças crônicas não transmissíveis, bem como a distribuição e gerenciamento de recursos para a promoção da qualidade de vida, visando a redução de custos (Silva; Fassarella *et al.* 2021).

MOBILIDADE E RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS

Um ponto importante para colocarmos em tese e observar é o aumento gradativo ao número de quedas nos idosos, isso causado pela perda de força e potência muscular, daí a necessidade de trabalhar com o treinamento de força.

Com a perda de força e potência muscular, há aumento gradativo das quedas, o que é uma das principais ocorrências de casos clínicos e de saúde pública envolvendo o idoso. As quedas apresentam alta incidência na população idosa e geram complicações e altos custos para o idoso, para seus familiares e para o setor público (Beck *et al apud* Arroyo; Scarpim, 2013).

Contudo, a queda marca uma fase importante na vida dos idosos, pois quando elas começam a acontecer, acarretam vários outros fatores que podem até por em risco a vida do idoso, é o momento em que aumenta-se os índices de morbidade, mortalidade, hospitalização, grande perda de equilíbrio, entre outros fatores que assusta e incomoda tanto a vida dos idosos.

As quedas são consideradas um marco importante na vida do idoso. Após a queda as consequências podem incluir aumento da morbidade, a mortalidade, perdas funcionais, hospitalização, institucionalização e gastos com os serviços sociais e de saúde. Além disso, as dores consequentes das quedas podem diminuir a atividade do idoso, trazendo incapacidade e medo de cair, exigindo maior atenção dos familiares e cuidadores (Morley *apud* Arroyo, Scarpim, 2013).

Nesse período da vida, os idosos precisam de apoio e cuidados, no momento em que querem continuar sendo independentes vale a pena destacar que o apoio e o incentivo para a prática de exercícios é fundamental para sua motivação e desenvolvimento, quando começam a surgir alguns precedentes, que necessitam de cuidados os profissionais analisam alguns aspectos importantes.

Os fatores de risco associados as quedas podem ser classificados em extrínsecos e intrínsecos. Dentre os fatores extrínsecos pode-se destacar a qualidade e intensidade da iluminação, superfícies irregulares, tapetes soltos, condições do piso, uso combinado de medicações e os riscos associados as próprias atividades que o idoso está realizando. Dentre os fatores intrínsecos, destacam-se a redução da força muscular, alterações de equilíbrio, modificações no padrão da marcha, déficit visual, perdas funcionais e cognitivas (Bento; Homann; Leite; Rodacki, 2010).

É importante saber que a ocorrência das quedas aumenta quando existe um fator de risco na saúde do idoso, não basta apenas começar um cronograma de treinos para fortalecimento sem analisar todos os riscos e pontos positivos de cada pessoa, assim Bento, Homann, Leite, Rodacki (2010) falam que, a possibilidade de ocorrência de quedas pode aumentar significativamente e varia entre 27% quando em presença de um fator de risco e 78% para quatro ou mais fatores associados. Como consequência, as quedas podem ocasionar sérias lesões, dentre as quais a mais frequente é a fratura. As fraturas afetam de 10% a 15% dos idosos que caem. Dentre os idosos que experimentam quedas, 75% não se recuperam totalmente e têm redução em sua capacidade funcional. A atividade física regular é importante para a manutenção da funcionalidade, mas quando o idoso tem uma queda há

diminuição da autoconfiança, o que pode levar a menor nível de atividade física, ocasionando redução da força muscular e conseqüentemente, um aumento do risco de quedas.

Pensando no propósito de reduzir as quedas, dentre os exercícios do treinamento de força é importante colocar exercícios cotidianos dos idosos para que fortaleçam seus músculos e melhore sua capacidade física e motora no desenvolvimento de suas atividades cotidianas, para isso indica-se o treino para prevenção de quedas, este citado por Junqueira (2016), como exercícios realizados por idosos com 60 anos ou mais que teve uma queda ou mais durante o período de um ano, sendo que estes devem realizar o treinamento quando puderem responder a comandos simples e que tenham seus movimentos motores preservados.

As quedas na terceira idade são consideradas um problema de saúde pública, uma vez que ao cair, o idoso se submete a maior risco de lesões. A queda pode ser definida como um evento ou ainda um deslocamento não-intencional do corpo do indivíduo que tem como resultado a sua mudança de posição para um nível mais baixo em relação à posição inicial, devido à falta de equilíbrio e incapacidade de correção de posicionamento em tempo hábil (Pimentel *apud* Carvalho; Júnior; Nunes, 2020).

Alguns dos exercícios que irão desenvolver a força e o equilíbrio são: Movimentos de cabeça; movimento de tronco; movimento de tornozelo; extensão e flexão dos joelhos; abdução de quadril; movimentos com a panturrilha; andar nas diferentes direções; ficar em pé; levantar e assentar; subir escadas, etc. Vale lembrar que a indicação dos exercícios deve vir acompanhada de atenção aos cuidados no desenvolvimento das atividades, como manter a respiração e realizá-los em locais apropriados perto de alguma pessoa ou em ambiente que seja seguro ao paciente, que se estiver sozinho possa se apoiar e se houver algum problema consiga pedir ajuda (Junqueira, 2016).

No processo de desenvolvimento de um programa de treinamento de força para idosos existem várias etapas, sendo elas a pré-testagem e na avaliação, a determinação dos objetivos individuais, o planejamento do programa e o desenvolvimento de métodos de avaliação (Fleck; Kraemer *apud* Carvalho; Júnior; Nunes. 2020).

Onde também a prescrição de exercícios deve encontrar satisfação de quem vai exercitar, com o propósito de não ocorrer desinteresse do praticante, resultando em um abandono futuro e assim a perda dos benefícios recebidos pela prática da atividade (Carvalho; Júnior; Nunes, 2020).

ATIVIDADE FÍSICA E O TREINAMENTO DE FORÇA

A atividade física é um conceito muito amplo, assim pode ser considerada como qualquer movimento realizado pelo corpo a partir dos músculos esqueléticos

A contextualização da atividade física é extremamente ampla e deve ser considerada como qualquer movimento corporal voluntário produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em dispêndio de energia acima do basal (RASO, 2007). Então, a atividade física se apresenta por meio de várias categorias de acordo com o gasto energético e ocorre enquanto a pessoa trabalha ou está no tempo livre, e demonstra correlação positiva com a aptidão física (que não necessariamente se associa com saúde), que por sua vez, é definida como uma série de atributos que a pessoa possui ou alcança e que lhe permite realizar as tarefas diárias sem prejuízo.

A força por sua vez está presente em todas as atividades do cotidiano e é realizada a partir dos exercícios contra uma resistência. A força está presente em todas as atividades do nosso cotidiano,

sendo para manter uma determinada postura, seja na locomoção, na manutenção do condicionamento físico e até na performance esportiva. A força envolve basicamente a realização de exercícios contra uma determinada resistência, que visa condicionar uma resposta fisiológica corporal para certa atividade física a ser realizada, podendo ser recreativa ou específica, sempre com um objetivo a ser atingido (Fleperformance Esportiva *apud* Inácio, 2011).

Já segundo Foss e Keteya *apud* Inácio (2011) “a força muscular pode-se definir como força ou tensão que um músculo ou um grupo muscular consegue exercer contra uma resistência em um esforço máximo”.

Toda esta prática de exercícios, não significa somente a forma física, ganho de massa muscular, mais implica em uma mudança na vida do idoso, melhorando desde seu condicionamento físico às doenças degenerativas e emocionais. Mais do que a maioria das pessoas acham, o treinamento de força pode ser realizado em toda terceira idade, desde que bem monitorada pela sua equipe médica e instrutores de treinamento.

Citando a atividade mais propícia ao idoso colocamos a musculação, esta que

A musculação atualmente é considerada a melhor atividade física para pessoas da terceira idade, devido ao trabalho individualizado, a fácil forma de controle de carga, e por não causar impacto sobre as articulações. E ainda, o posicionamento da postura nos aparelhos é o mais confortável possível, evitando qualquer lesão sobre a coluna. Deverá ser orientada por professores especializados da área de educação física, para que se torne uma atividade não só saudável como também segura, trazendo inúmeros benefícios ao praticante. Tais benefícios farão com as atividades cotidianas tornem-se mais eficientes, devolvendo ao idoso o bem-estar físico e conseqüentemente a autoestima e vontade de viver (Inácio, 2011).

Com rotinas previamente preparadas para a condição física de cada idoso, a melhora física e psíquica pode ser muito mais elevada e assim como mencionado anteriormente, para qualquer prática de exercício com treinamentos de força, devem ser feitas orientações médicas e avaliações para cada condição física. Considerando que a maior parte das pessoas da terceira idade possui algum tipo de doença, onde na maioria das vezes estes procuram programas de treinamento e fortalecimento para melhorar sua qualidade de vida, conseqüentemente uma melhora nos seus problemas de saúde

Algumas rotinas devem ser elaboradas pelos profissionais de Educação Física para iniciar os treinamentos com os idosos, assim recomenda-se fortalecer os tendões e os ligamentos antes de se desenvolver força. O aumento da força muscular normalmente excede a capacidade de adaptação dos tendões e dos ligamentos, dessa forma, trabalhados com intensidade elevadas, de maneira prematura, ou em um curto período de tempo para adaptação, podem oferecer riscos aos sistemas de suporte. [...] Antes de desenvolver os membros, deve-se desenvolver o tronco. Os músculos do tronco funcionam como uma unidade que proporciona estabilização e, mantêm o tronco fixo durante os movimentos de braços e de pernas (Inácio, 2011).

Além das primeiras recomendações de iniciar pelo fortalecimento os tendões, deve-se analisar alguns tipos de exercícios para adaptação a cada indivíduo, contemplando seu desenvolvimento de acordo com cada capacidade.

Quando se trabalha com idosos ou qualquer outra faixa etária a escolha dos exercícios, varia tendo preferência os exercícios dos principais grupos musculares no início de uma sessão de treinamento. O equipamento usado tem que se ajustar ao

indivíduo, e a carga deve se adaptar sua capacidade funcional. [...] Alguns aparelhos, tais como isocinéticos, hidráulicos ou pneumáticos, permitem uma iniciação mais fácil do movimento do exercício e uma progressão suave na carga utilizada (Inácio, 2011).

Para o desenvolvimento de programa de treinamento de força, devemos seguir alguns quesitos básicos, tais como: a avaliação preliminar com o médico e profissional de Educação Física, exercícios, ordem de exercícios, carga usada, número de séries, descanso entre as séries e exercícios.

Segundo Fleck *apud* Inácio (2011) um programa inicial de treinamento pode ser desenvolvido da seguinte forma: Exercícios: pressão de pernas, extensão de joelhos, flexão do joelho, extensão da panturrilha, supino, remada sentada, remada em pé, rosca direta; Ordem de exercícios: Dos exercícios para grandes grupos musculares para os exercícios para pequenos grupos musculares; Carga usada: 80% de 1RM; Número de séries: Iniciar com uma e progredir até três durante um programa de 12 semanas; Descanso entre as séries e exercícios: 2–3 minutos ou até a recuperação.

Alguns requisitos são fundamentais durante os treinamentos de idosos. Segundo Westcott e Baechle *apud* (Inácio, 2011), é necessário alguns cuidados e restrições:

- Obter aprovação médica.
- Treinar em uma área de exercícios espaçosa.
- Usar roupas adequadas.
- Manter um equilíbrio de líquidos apropriado.
- Usar cargas de treinamento na coluna.
- Seguir uma progressão de treinamento consistente.
- Usar a técnica correta.
- Trabalhar com um supervisor nos exercícios em que seja necessário.
- Priorizar o controle de movimento.
- Desenvolver bons hábitos de treinamento.

Enfim, criar um programa de treinamento de força para idosos deve partir da busca por aperfeiçoamento e seguir à risca cada orientação e desenvolvimento cauteloso uma vez que muitos idosos são sensíveis e precisam de acompanhamento individualizado (Inácio, 2011).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é de caráter bibliográfico – descritivo, pautado em livros e arquivos da internet, compondo uma pesquisa bibliográfica qualitativa. Salientando que em seu desenvolvimento feito por etapas, onde partindo da pesquisa exploratória, serão analisados artigos e livros de autores que abordam a temática, com subsídios para a realização deste estudo.

Desta forma Menga *apud* Lakatos (2009, p. 270), diz que o estudo qualitativo “é o que se desenvolve numa situação natural; é rico em dados descritivos, tem um plano aberto e flexível e focaliza a realidade de forma complexa e contextualizada”.

E a pesquisa bibliográfica, utilizada aqui para o desenvolvimento deste estudo, constitui-se em fonte secundária, ou seja, “É aquela que busca o levantamento de livros e revistas de relevante interesse para a pesquisa. Seu objetivo é colocar o autor da nova pesquisa diante de informações sobre o assunto de seu interesse.” (Medeiros, 2009, p. 39).

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Durante as pesquisas exploratórias, pode-se por meio da justificativa de ampliar os conhecimentos para ajudar a melhorar a qualidade de vida das pessoas da terceira idade, encontrou-se a hipótese de que o grande crescimento acelerado das pessoas nesta faixa etária, necessita de um olhar especial, assim foi proposto ainda analisar os estudos e as maneiras de melhorar a qualidade de vida das pessoas na terceira idade de uma forma que abrange-se toda as capacidades e individualidades de cada pessoa, onde encontra-se a melhora da saúde do idoso em seus aspectos motores como também psicológicos, aumentando sua expectativa de vida e uma liberdade de movimentos, fazendo com que realizem atividades simples do seu cotidiano.

Nos resultados encontrados durante a realização deste estudo, podemos perceber que todos os autores caminham na mesma direção, indo de encontro com uma resposta positiva a primeira hipótese encontrada, quando questionamos a importância do treinamento de força para a melhora na qualidade de vida do idoso.

Ao iniciar os estudos sobre esta temática, foi proposto no primeiro tópico descrever o envelhecimento no Brasil, neste momento destacando as falas dos autores (Furtado *apud* Novikoff; Muniz; Triani, 2012) quando falam que

Com o passar do tempo o número de idosos vêm aumentando, isto está relacionado a vários motivos, como o avanço da tecnologia, aumento da expectativa de vida, a redução da taxa de natalidade mundial através do controle de doenças infectocontagiosas (imunização) e crônico-degenerativas, obtendo-se, assim, melhora na qualidade de vida e aumento na longevidade.

Apesar de ser um fato complexo para se discutir, o fato do aumento de idosos, deve ser visto com olhares atentos e cuidadosos com nossos idosos, disso deriva o segundo tópico, onde também foram destacadas as falas de autores que revelam a necessidade do cuidado mais criterioso com a terceira idade, onde são destacados alguns riscos à saúde dos mesmos, tais eles como, (Beck *et al.*, *apud* Arroyo; Scarpim, 2013), que vem nos alertas sobre um marco importante na vida das pessoas que chegam a terceira idade, o início das perdas das forças e das potências musculares.

Com a perda de força e potência muscular, há aumento gradativo das quedas, o que é uma das principais ocorrências de casos clínicos e de saúde pública envolvendo o idoso. As quedas apresentam alta incidência na população idosa e geram complicações e altos custos para o idoso, para seus familiares e para o setor público (Beck *et al.*, *apud* Arroyo; Scarpim, 2013).

No terceiro e último tópico, o objetivo era analisar os benefícios dos exercícios e do treinamento de força na saúde dos idosos, neste tópico alguns autores vêm falar da forma como atender este público.

Quando se trabalha com idosos ou qualquer outra faixa etária a escolha dos exercícios, varia tendo preferência os exercícios dos principais grupos musculares no

início de uma sessão de treinamento. O equipamento usado tem que se ajustar ao indivíduo, e a carga deve se adaptar sua capacidade funcional. [...] Alguns aparelhos, tais como isocinéticos, hidráulicos ou pneumáticos, permitem uma iniciação mais fácil do movimento do exercício e uma progressão suave na carga utilizada (Inácio, 2011).

Tendo em vista o resultado final deste estudo, como mencionado anteriormente, os autores citados, buscam mesmo que em linhas diferentes chegar ao mesmo propósito, a melhora na qualidade de vida dos idosos, onde confirma-se a hipótese de que deve-se ser continuada os estudos e os esforços para a melhoria na qualidade de vida da terceira idade e para que este desenvolvimento seja de fato significativo é necessário unir forças e progredir no apoio e nas avaliações de treinamentos em uma vasta rede de apoio aos idosos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todo o desenvolvimento deste trabalho, esteve sob a importância do treinamento de força na saúde do idoso, que de fato, foi constatado que o trabalho do profissional de educação física é fundamental para o desenvolvimento de uma prática significativa para o público idoso, desde que seja também realizado em conjunto com outros profissionais para melhorar a qualidade de vida desses. A necessidade do cuidado mais criterioso com esse público, onde são destacados alguns riscos à saúde dos mesmos, nos alerta sobre um marco importante na vida das pessoas que chegam a terceira idade, o início das perdas das forças e das potências musculares. Com a perda de força e potência muscular, há aumento gradativo das quedas, o que é uma das principais ocorrências de casos clínicos e de saúde pública envolvendo o idoso. As quedas apresentam alta incidência na população idosa e geram complicações e altos custos para o idoso, para seus familiares e para o setor público, o que fortalece a importância da presença do profissional de educação física a ter um olhar clínico, técnico e humanizado para a pessoa idosa, colocando em prática o seu conhecimento através da prescrição assertiva do treinamento.

Como vimos em todo o desenvolvimento do trabalho, todas as práticas necessitam de uma avaliação inicial, um cuidado intenso para realizar rotinas de treinamento e exercícios para melhorar a qualidade de vida dos idosos, sendo assim fundamental o desempenho dos profissionais, com atividades onde a valorização e o desenvolvimentos de atividades simples são de grande valia para pessoas idosas que muitas vezes estão debilitadas para realizar atividades que facilitam os seus afazeres do cotidiano.

REFERÊNCIAS

ARROYO, C. T.; SCARPIM, D. L. Efeitos do treinamento de força para membros inferiores na mobilidade e risco de quedas em idosos. **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, São Paulo, v. II, n. 2, dez. 2013. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/29/16122013151455.pdf>. Acesso em: 01 out. 2023.

BENTO, P. C. B.; HOMANN, D.; LEITE, N.; RODACKI, A. L. F. Exercícios físicos e redução de quedas em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropologia e Desempenho Humano**, Curitiba, PR, dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbcdh/a/mrCPVNXB45wwhLRMdb6NwQR/>. Acesso em: 01 out. 2023.

CARVALHO, C. F. M.; JÚNIOR, R. R. S.; NUNES, M. I. L. B. **Benefícios do treinamento de força para idosos**: um estudo de revisão bibliográfica interativa. São Paulo: Editora científica digital, 2020. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/210705363.pdf>. Acesso em: 25 out. 2023.

INÁCIO, B. S. **Treinamento de força para idosos**. 2011. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina Centro de Desportos – CDS Departamento de Educação Física. Florianópolis, SC. 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/190388/Bruno%20S.%20In%C3%A1cio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 set. 2023.

JUNQUEIRA, L. C. F. L. **Prevenção de quedas**. [S. l.: s. n.], 2016. *E-book*. Disponível em: https://telessaude.hc.ufmg.br/wp.Content/uploads/2016/11/Preven%C3%A7%C3%A3o_de_quedas_e_book.pdf. Acesso em: 01 out. 2023.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

MEDEIROS, J. B. **Redação científica**: a prática de fichamentos, resumos, resenhas 11. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

NOVIKOFF, C., MUNIZ, R. D. F.; TRIANI, F. S. Os benefícios do treinamento de força em idosos. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, 17, n. 175, dez. 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd175/os-beneficios-do-treinamento-de-forca-em-idosos.htm>. Acesso em: 10 jun. 2023.

PALOMBO, Kevin Henrique; MIGUEL, Henrique. Treinamento de Força na Melhoria da Qualidade de Vida de Idosos: Uma Observação das Abordagens Literárias. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, ano 03, ed. 03, v. 04, p. 63-72, mar. 2018. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/treinamento-de-forca>. Acesso em: 22 out. 2023.

SILVA, A. S.; FASSARELLA, B. P. A.; FARIA, B. S. NABBOUT, T. G. M. E.; NABBOUT, H. G. M. E.; AVILA J. C. Envelhecimento populacional: realidade atual e desafios. **Glob AcadNurs**, v. 2, Sup. 3, p. e188, 2021. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200188>. Acesso em: 11 jun. 2023.

SIQUEIRA, F. V.; FACCHINI, L. A.; PICCINI, R. X. *et al.* Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Pelotas, RS, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/hZkMvZHFhHgfdFn66YV387G/?lang=pt>. Acesso em: 23 out. 2023.