

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
ANTONIO APARECIDO BATISTA JUNIOR**

**TREINAMENTO DE FORÇA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM  
IDOSOS. UMA REVISÃO DE LITERATURA**



Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA  
2020**

**ANTONIO APARECIDO BATISTA JUNIOR**

**TREINAMENTO DE FORÇA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM  
IDOSOS: UMA REVISAO DE LITERATURA**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador: Prof. Dr. Ragami Chaves Alves

**CURITIBA  
2020**

## RESUMO

Esse trabalho de Revisão de Literatura teve como objetivo apresentar o assunto: Percepção da Qualidade de vida em idosos, baseado em artigos disponíveis nas bases de dados. De acordo com os artigos encontrados, pode-se afirmar que embora o envelhecimento seja um fato que não se pode impedir de acontecer, as consequências do envelhecimento podem ser atenuadas via atividade física, especialmente o treinamento de força que atua diretamente na capacidade física dos idosos, aumentando a percepção de qualidade de vida devido a melhora na realização de tarefas do cotidiano.

**Palavras chave:** Qualidade de vida e idosos, Treinamento de Força e Envelhecimento, Envelhecimento, Sarcopenia.

## ABSTRACT

The purpose of this literature review was to present the subject: Elderly adults Quality of Life Perception, based on available data base articles. According to the articles found, even though aging is a fact that cannot be prevented from happening, the consequences of aging can be mitigated via physical activity, especially Strength Training that acts directly on the physical capacity of the elderly, increasing life's quality perception by improving the ability to perform everyday activities.

**Key Words:** Quality of Life and Elderly people, Strength Training and aging, Aging Process, Sarcopenia

**SUMÁRIO**

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
1.1 Objetivo (s) .....	7
<b>2. METODOLOGIA.....</b>	<b>8</b>
<b>3. DESENVOLVIMENTO.....</b>	<b>9</b>
<b>4. CONCLUSÕES.....</b>	<b>11</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>12</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Envelhecimento é caracterizado como um processo contínuo e fisiológico, no qual ocorrem declínios do estado geral de saúde, das capacidades físico funcionais, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental (Silva et. al.2004). A pessoa é considerada idosa quando chega aos 60 anos de idade, independentemente de seu estado biológico, psicológico e/ou social. Entretanto, o conceito de idade é multidimensional e não é uma boa medida do desenvolvimento humano. A idade e o processo de envelhecimento possuem outras dimensões e significados que extrapolam as da idade cronológica. Em todo o mundo, o número de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo em maior velocidade do que o de qualquer outra faixa etária. A população de idosa, cresceu 7,3 milhões entre 1980 e 2000, totalizando mais de 14,5 milhões em 2000. O Brasil, até 2025, será o sexto país em número de idosos de acordo com dados apresentados pela (World Health Organization - WHO, 2005). Atualmente, os especialistas no estudo do envelhecimento referem-se a três grupos de pessoas idosas: idosos jovens, idosos velhos e idosos mais velhos. O termo idoso jovem geralmente se refere a pessoas de 65 a 74 anos, que costumam estar ativas, desempenhando suas atividades cotidianas sem empecilho. Os idosos velhos, de 75 a 84 anos, e os mais velhos, com 85 anos ou mais, são aqueles que têm maior tendência para a fraqueza e para desenvolver enfermidades, além disso, podem ter dificuldade para desempenhar algumas atividades da vida diária (Papalia, Olds & Feldman, 2006).

O Processo de envelhecimento influencia negativamente no sistema locomotor do idoso, ocasionando frequentemente duas disfunções em especial, sarcopenia e osteopenia. A sarcopenia é caracterizada como perda de massa muscular e de força que pode gerar morbidade e até mesmo mortalidade, uma vez que a partir dos 75 anos a quantidade de massa muscular esquelética e força são indicadores da chance de sobrevivência do idoso (ROSENBERG, 1989). Osteopenia é caracterizada pela deterioração do tecido ósseo, também definido pela perda da densidade mineral óssea (DMO).

Nesse contexto, surge a atividade física em especial o treinamento de força como uma alternativa que pode retardar ou atenuar as perdas ocasionadas pelo processo de fisiológico do envelhecimento, oferecendo benefícios como controle de gordura corporal, manutenção ou aumento da massa muscular , força muscular,

densidade óssea, melhora da flexibilidade dentre outros benefícios, incluindo uma melhora, portanto, na percepção da qualidade de vida por parte do idosos praticante de treinamento de força. (Matsudo, et.al, 2000). Porém, deve-se salientar que o treinamento de força ou qualquer outra atividade física para idosos, deve preferencialmente ser praticada de forma preventiva, antes da manifestação clínica de doenças e morbidades, devendo ser executada regularmente e por toda a vida para que seja possível alcançar os benefícios dessa prática, bem como níveis desejados de percepção da qualidade de vida (Nelson et. al, 2007)

Ainda que existam bons estudos demonstrando os benefícios da prática do treinamento de força em idosos, é preciso preencher a lacuna que existe entre os benefícios físicos relatados pelos grupos de idosos estudados e seu efeito prático no dia a dia quando pensamos em mensurar o aumento ou não na percepção da qualidade de vida dessa população sob diferentes aspectos, torna-se portanto, muito importante a compreensão das diferenças entre os indivíduos dessa população, e principalmente o tipo de intervenção, em que momento e sob quais condições serão submetidos.

### **1.1. OBJETIVO**

Revisar a percepção da qualidade de vida em idosos submetidos ao treinamento de força.

## **2. METODOLOGIA**

O presente estudo foi caracterizado como uma revisão bibliográfica narrativa, a qual não utiliza critérios explícitos e sistemáticos para busca e análise crítica da literatura científica. A busca pelos estudos não precisa esgotar as fontes de informações. Além disso, não se aplica estratégias de busca sofisticadas e exaustivas. A seleção dos estudos e a interpretação das informações podem estar sujeitas à subjetividade dos autores. A busca foi realizada apenas nas bases de dados, verificando os artigos no período de 2000 a 2020.



### 3. DESENVOLVIMENTO

#### 3.1. RESULTADOS

De acordo com os estudos revisados por esse trabalho, foram utilizados alguns métodos para avaliar a percepção da qualidade de vida de idosos submetidos ao treinamento de força.

Em um dos estudos foi feita a aplicação do questionário SF-36, que se deu de forma autoaplicável onde o pesquisador entregou o questionário para o idoso que o respondia e entregava no outro dia, salvo se o participante não tivesse condições de preenchê-lo, neste caso o entrevistador preencheu.

Os critérios de inclusão foram: idosos a partir de 60 anos, que estivessem vivendo em sociedade, idosos ativos praticantes de treinamento de força em academia (Musculação) e não ativos.

Os critérios de exclusão foram: idosos que não estivessem vivendo em sociedade e idosos inativos e que estivessem sob cuidados médicos em hospitais, clínicas e instituições de longa permanência.

Em outro estudo foi utilizada medidas de auto eficiência, Satisfação com a própria função física, e medida de satisfação com a qualidade de vida, onde foram medidos antes e logo após o período de intervenção com treinamento de força. As condições de treino foram de 12 semanas com 3 sessões por semana, com uma intensidade de 70% de 1RM.

Os critérios de inclusão foram idosos com idade de 65 anos ou mais velho, ativos e que estivessem voluntariamente dispostos a serem submetidos a um programa de treinamento de força. Os critérios de exclusão foram idosos com algum problema grave de saúde e/ou com tratamento de câncer em andamento.

Os resultados do primeiro estudo baseado no preenchimento do questionário SF-36, concluíram que os idosos ativos praticantes de treinamento de força, tem uma melhor percepção de qualidade de vida em relação aos idosos inativos. Dentre os pontos a que se pode destacar é a capacidade de realizar atividades de vida diária com normalidade e sem queixas específicas.

No segundo estudo, após as 12 semanas de intervenção com treinamento de força, todos os idosos do grupo submetido ao programa de treinamento de força

relataram uma melhora da percepção de qualidade de vida, observada pela auto avaliação de eficiência e satisfação com a própria função física.

### **3.2. DISCUSSÃO**

Segundo os estudos revisados por esse trabalho, observou-se que a percepção da qualidade de vida de idosos associada à saúde se encontra diretamente ligados à prática regular de treinamento de força e um estilo de vida ativo com as atividades da vida diária (AVD), e o domínio das funções físicas, cognitivas e social. (Pimenta, et.al 2008)

Apesar da abundância de adaptações positivas relatadas pela literatura em relação à prática regular de treinamento de força e idosos, é importante salientar que as respostas positivas dependem muito da manipulação adequada das variáveis de treino, incluindo a seleção dos exercícios. Entretanto, há uma escassez de informações baseadas em pesquisas que possam ajudar aos profissionais na prescrição do treinamento de força, principalmente no que diz respeito à seleção dos exercícios para a população idosa. (Schoenfeld, et.al.,2020)

#### 4.CONCLUSÕES

Observamos que o envelhecimento da população é um fato que atinge todo o planeta e que tem como consequência várias disfunções morfológicas, como diminuição da massa e da força muscular, problemas psicológicos e sociais. Com isso é importante diagnosticar as carências e limitações dos idosos, para que se previnam aspectos negativos do envelhecimento, afim de proporcionar uma melhor percepção da qualidade de vida dessa população. Contudo, os resultados dos estudos investigados, em sua totalidade apontam aspectos positivos do treinamento de força na melhora da percepção de qualidade de vida de idosos. Salientamos que para o sucesso de um programa de treinamento de força na percepção da qualidade de vida dos idosos, a importância de um profissional capacitado é imprescindível para não só realizar a prescrição, mas também a identificação das necessidades individuais de cada idoso e principalmente na seleção dos exercícios e manipulação das variáveis do treinamento de força.

## 5. REFERÊNCIAS

BRUM, V. P. **A prática de atividade física e esportes aplicados às particularidades da fisiologia da criança**. 2001. 50 f. Monografia (Especialização em Fisiologia do Exercício) - UFPR; Curitiba.

FURTADO JR., O. **Proposta de um instrumento de avaliação motora e antropométrica para crianças em idade pré-escolar e de 1ª a 4ª séries do ensino fundamental**. 1998. 62 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - UFPR; Curitiba.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. **Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes**. São Paulo: CLR Baliero, 1997. 362 p.

MACHADO, H. S. Pesquisa Bibliográfica. **Entrevista com Robert Malina**, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, em 7 ago. 2002, Curitiba.

MALINA, R.; BOUCHARD, C. **Growth, Maturation and Physical Activity**. Champaign: Human Kinetics, 1991.

MATSUDO, V. Atividade física na infância Adolescência. **Folha de São Paulo**, São Paulo, 31 mar. 2002. Guia Cidades: especial A-3, p.4.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Sobrepeso e obesidade**. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>. Acesso em março de 2003.

OLIVEIRA, A. R. Fatores influenciadores na determinação do nível de aptidão física em crianças. **Revista Synopsis**, v.7, p. 48-62, 1996.

ROBINSON, N. Does Television cause childhood obesity? **Journal of American Medical Association**, v. 12, p. 959-960, March, 1998.

SILVA, Sergio Gregório. **Equações para predição de gordura corporal.**  
Disponível em: <http://www.sergiogregorio.com.br>. Acesso em junho de 2003.