

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

LUCAS DA COSTA THORPE  
FLÁVIO HENRIQUE DE OLIVEIRA SIQUEIRA  
RAYAN FAGNER NEVES DUTRA

**A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA  
A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO**

RECIFE /2021

LUCAS DA COSTA THORPE  
FLÁVIO HENRIQUE DE OLIVEIRA SIQUEIRA  
RAYAN FAGNER NEVES DUTRA

# **A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO**

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

Professor Orientador: Mestre Juan Carlos Freire

RECIFE /2021

T518i

Thorpe, Lucas da Costa

A influência do treinamento de força para qualidade de vida dos idosos./ Lucas da Costa Thorpe, Flávio Henrique de Oliveira Siqueira, Rayan Fagner Neves Dutra- Recife: O Autor, 2021.

19 p.

Orientadora: Me. Juan Carlos Freire.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Graduação Educação Física,2021.

1. Treinamento de força. 2. Idosos. 3. Qualidade de vida. I. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. II. Título.

CDU: 796

LUCAS DA COSTA THORPE  
FLÁVIO HENRIQUE DE OLIVEIRA SIQUEIRA  
RAYAN FAGNER NEVES DUTRA

## **A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO**

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

---

Professor<sup>o</sup> Titulação Nome do Professor (a)  
Professor (a) Orientador (a) Juan Carlos Freire

---

Professor<sup>o</sup> Titulação Nome do Professor (a)  
Professor (a) Examinador (a)

---

Professor<sup>o</sup> Titulação Nome do Professor (a)  
Professor (a) Examinador (a)

Recife, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

NOTA: \_\_\_\_\_

*Dedico à nossa família, pelo incentivo e aos amigos pela compreensão nas horas de  
ausência.*

“O que prevemos raramente ocorre; o que menos esperamos geralmente acontece.”

Benjamin Disraeli

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	07
<b>2 REFERENCIAL TEORICO</b> .....	09
<b>2.1 Envelhecimento</b> .....	09
<i>2.1.1 Treinamento de Força</i> .....	10
<b>3.DELINEAMENTO</b> .....	11
<b>4. RESULTADOS</b> .....	13
<b>5.CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	17
<b>6.REFERÊNCIAS</b> .....	18

# A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Lucas Costa Thorpe

Flávio Henrique De Oliveira Siqueira

Rayan Fagner Neves Dutra

Professor Orientador: Mestre Juan Carlos Freire

**Resumo:** O presente trabalho tem como objetivo analisar se nos idosos o treinamento de força melhora seus aspectos funcionais e qualidade de vida, onde o público de idosos vem crescendo cada vez mais, sabendo das dificuldades que apresentam por conta do envelhecimento, os profissionais de educação física são de grande importância para o treino de força eficiente para estes indivíduos, respeitando a individualidade de cada um. Os resultados apresentados dos seis artigos escolhidos foram benefícios na qualidade de vida e maior independência das suas atividades diárias, concluindo que para os idosos o treinamento de força poderá ajudar na diminuição de doenças e melhor bem estar na vida desta população.

**Palavra-chave:** Treinamento de força. Idosos. Qualidade de vida.

## 1 INTRODUÇÃO

Na atualidade ser idoso pode ter diferentes significados, possibilidades ou limites, isso porque o aumento crescente da população é idosa no Brasil e no mundo. Como reforça Barbosa, et.al., (2018) estima-se que para o ano de 2050 cerca de dois bilhões de pessoas com 60 anos ou mais viverão no mundo e no Brasil 17,6 milhões de idosos, tendo que o envelhecimento é uma construção social e cultural, sendo considerada a fase boa da vida, reconhecida para transformações e conquistas.

Com a chegada do envelhecimento vêm às alterações naturais, sendo ela atrofia muscular, descalcificação óssea, diminuição da força muscular, articulações, dentre outras alterações morfológicas e fisiológicas. Por volta de 30% dos indivíduos com mais de 65 anos caem uma vez ao ano, sendo que no Brasil as mulheres têm mais risco de quedas do que os homens, essas vítimas acabam tendo complicações físicas ou psicológicas. O paciente idoso tem suas peculiaridades, com características do envelhecimento associadas a apresentações atípicas de



doenças, assim como quadros e síndromes mais típicos da idade avançada (LUCIARA, et. al., 2012).

Diante desse contexto relacionado ao envelhecimento vem à preocupação dos profissionais de saúde referente à prevenção, colaborando para a manutenção e autonomia para realizar suas atividades do dia a dia. Seguindo o modernismo capitalista, que torna a tecnologia acessível e formas de vida cada vez mais ligadas a um aparelho de TV, computador, carro, e etc., colocando-nos distante de formas de vida saudáveis com o consumo de alimentos não saudáveis. Mesmo já existindo programas voltados para este público muitos não conseguem ter acesso por questões financeiras ou interesse, fazendo valer a importância de manter suas atividades diárias para minimizar os efeitos degenerativos (FATIMA, et.al., 2012).

A qualidade de vida na velhice está associada à vida ativa, a busca por hábitos saudáveis, alimentação e manter a mente estimulada com novas atividades. O profissional de educação física tem um papel muito importante neste processo, através do desenvolvimento e aplicação de programas de exercícios poderão contribuir para a promoção de benefícios nos aspectos psicossociais e fisiológicos que ajudem no prolongamento da expectativa de vida destes idosos, seus métodos de promoção e incentivo motivacional podem influenciar significativamente na adoção de um estilo de vida saudável e ativo na velhice (SOUZA, et. al., 2018).

O objetivo deste trabalho é analisar os impactos do treinamento de força na qualidade de vida de idosos. Já que processo de envelhecimento a fragilização biológica e fisiológica, eram consideradas normais, diante de vários estudos já está mais que comprovado que em conjunto a transformação multifatorial e multicausal podem trazer um melhor estilo de vida, e o exercício é um excelente agente terapêutico, não farmacológico e analgésico. Diante de vários benefícios da prática do treino de força, se destaca o tratamento de variadas lesões em ação de efeito de independência funcional física nos indivíduos mais velhos (PAULA, et. al. 2014).

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1. ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é aquele decorrente da passagem do tempo, determinado principalmente por fatores genéticos, estado hormonal onde traduz pelo declínio harmônico de todo conjunto orgânico, as reações metabólicas, a progressiva atrofia muscular, a fraqueza funcional, descalcificação óssea e a capacidade coordenativa são algumas das alterações morfológicas e fisiológicas geradas durante o processo de envelhecimento. O mundo está se transformando em um lugar majoritariamente composto por idosos, que envelhecem de maneiras extremamente diferentes, sendo um desafio para cada um deles (LUCIARA, et.al., 2012).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2030 o número de idosos deverá superar o de crianças e adolescentes em cerca de quatro milhões, diferença que aumentará para 35,8 milhões em 2050. O Brasil será o sexto país do mundo com maior número de pessoas idosas até 2025 de acordo com a organização mundial da saúde (FÁTIMA, et.al., 2012). O ritmo de envelhecimento da população é muito mais rápido do que no passado, tendo em vista que todos os países enfrentam grandes desafios para garantir seus sistemas sociais e de saúde para aproveitar o máximo destas mudanças.

O processo de envelhecer pode ser conceituado de diferentes formas, dentre eles a perda da eficiência do processo envolvido numa manutenção do organismo, recorrível com o aumento da vulnerabilidade aos estresses. Sendo uma das maiores preocupações da área de saúde, principalmente referente à prevenção de doenças e melhora na qualidade de vida, pois se acredita que através de uma relação empática, haja uma assistência humanizada e um comprometimento com cuidado personalizado, garantindo o seu equilíbrio físico e emocional, visto a necessidade de humanizar o cuidado, a assistência e a relação com o usuário do serviço de saúde (FÁTIMA, et. al., 2012).

Alguns estudos apontam que o declínio biológico já ocorre a partir de 30 anos de idade, essas alterações podem ser no sistema nervoso, musculoesquelética, proliferação e maturação celular, isso ocorre geralmente em pessoas sedentárias, contribuindo diretamente para doenças que interferem na força e resistência muscular. Sendo assim envelhecer de forma ativa torna-se fundamental para o desenvolvimento destas ações, tendo em vista que com o aumento, o envelhecimento terá menores deficiências ligadas a doenças crônicas e maior qualidade de vida durante o envelhecimento (PAULA, et. al., 2014).

### 2.3. TREINAMENTO DE FORÇA

A prática de atividade física é um elemento valioso de vida para as pessoas de todas as faixas etárias, especialmente para idosos, pois é imensamente importante na manutenção da saúde. O exercício físico consiste no tratamento e na melhora da capacidade funcional, por reduzir a probabilidade de doenças, incapacidade e mortalidade desta população. Esse indivíduo vai treinar para melhorar as capacidades físicas, nas atividades do seu dia a dia e na prática do lazer e do que ele gostar de fazer. Com ajuda de um profissional de educação física para essa idade faz com que essas capacidades melhorem sua qualidade de vida (LUCIARA, et. al., 2012).

O treinamento de força deve fazer parte da rotina desta população, onde pode oferecer benefícios como o aumento da força, potência, resistência muscular, melhoria na flexibilidade, coordenação motora, além disso, nessa idade, muitas pessoas sentem a necessidade de um convívio com mais pessoas do exercício físico, sendo um dos melhores remédios contra depressão e outras doenças onde produz endorfinas, serotonina, hormônios que proporcionam a sensação de bem estar. Podendo ocorrer menores chances de ter doenças crônicas, aquelas que necessitam de um acompanhamento por mais tempo como diabetes, hipertensão, entre outras (BARBOSA, et. al., 2018).

Sobre os efeitos positivos do treinamento de força podem se destacar como preventivo e de tratamento de várias lesões, de profunda ação de efeito protetor, onde melhora a flexibilidade e a diminuição da perda de massa muscular e óssea. O treinamento resistido ajuda a preservar e aprimorar esta qualidade física nos indivíduos, para isso é preciso um profundo conhecimento para este tipo de população de idosos, através de avaliação física, além de uma prévia aprovação médica são fundamentais para segurança e certeza para o tipo de treino que irá passar para este indivíduo (PAULA, et. al., 2014).

Para a prescrição do treinamento de força para este grupo é necessário levar em consideração alguns princípios sendo eles a individualidade biológica, sobrecarga, adaptabilidade, progressividade entre outros. Segundo Fátima, et. al., (2012), recomendam a prática orientada e sistematizada, com frequência de no mínimo duas vezes na semana com duração de pelo menos uma hora por sessão, realizadas em grupo ou individualizadas. No programa deve incluir exercícios para os principais grupos musculares, sendo de grande importância iniciar com alongamento com várias repetições e dentro dos limites articulares usuais.

### 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. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2002) aponta as suas vantagens afirmando que:

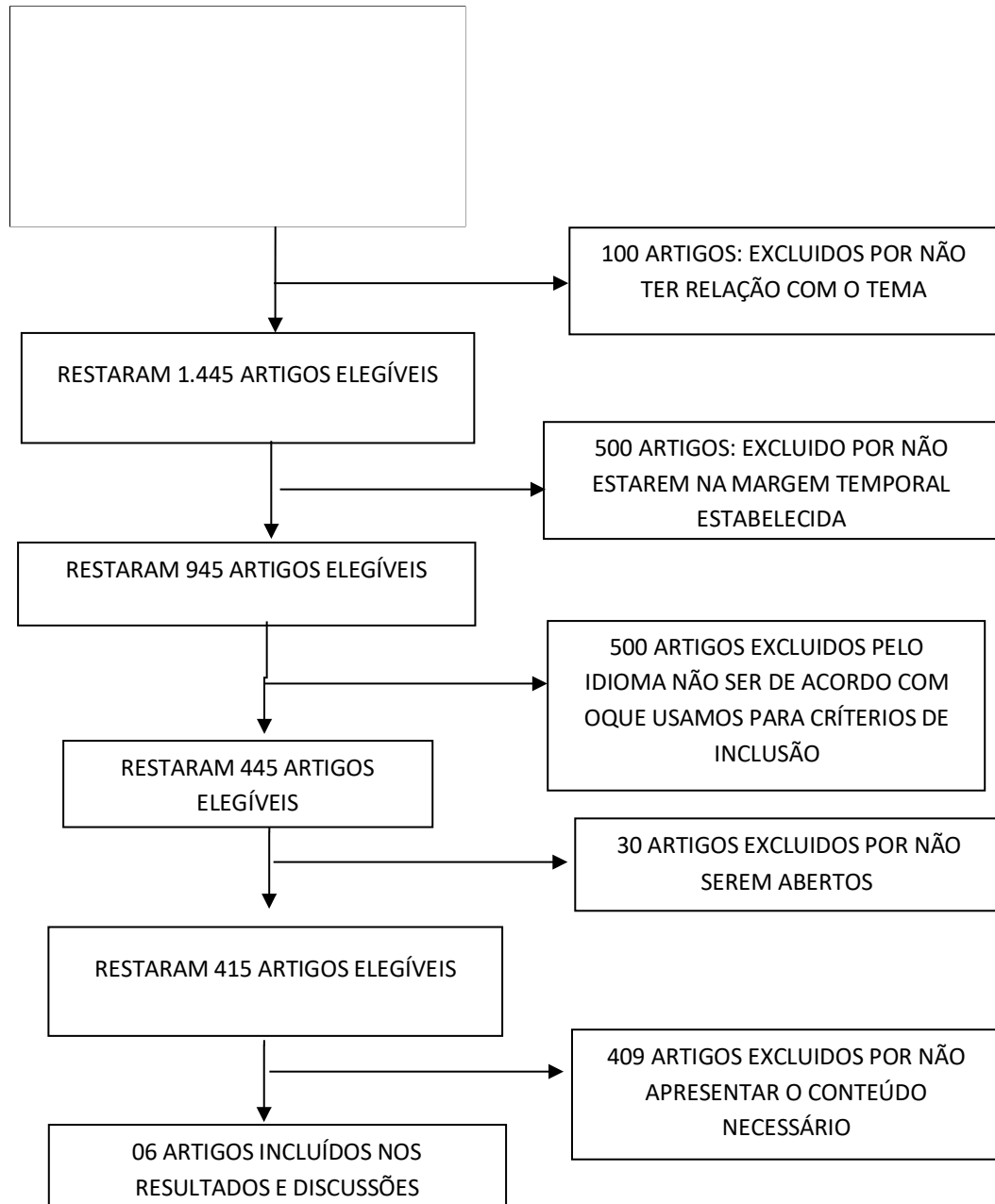
A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos 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, 2002).

Este estudo se enquadrou no delineamento de pesquisas bibliográficas, através de revistas, artigos e sites como scielo, google acadêmico e pubmed para acesso dos trabalhos científicos disponíveis sobre o tema escolhido. Onde se trata de um estudo qualitativo desenvolvendo ao longo de uma série de estudos, começando pelo tema, interpretações do material coletado e levantamento bibliográfico. A pesquisa foi feita entre o ano de 2010 a 2021, na língua inglesa e portuguesa. Através da seleção de artigos foram utilizados os descritores treinamento de força (strength training), idosos (elderly), qualidade de vida (quality of life), utilizado como interligação o AND e OR.

Como critério de inclusão estabeleceu-se que seriam considerados os artigos brasileiros, que contivessem tais descritores e a palavra chave mencionada anteriormente e tivessem sido publicados no período anteriormente citado e pesquisas de 2010 a 2011, estudos dentro da temática estabelecida.

Para os de exclusão foram de revisão de literatura, que não se enquadrava no tema, estudos com erros metodológicos, artigos indisponíveis. Desta maneira foram encontradas na primeira busca 1.545 artigos e após a verificação de todos restaram seis trabalhos. O fluxograma a seguir mostra o processo:

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por intermédio desta revisão bibliográfica, foi encontrada nas pesquisas uma média de 1545 artigos com referência no tema, onde foram utilizadas sete dentre os critérios de inclusão, apresentados no quadro 1.

**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Luciara, et.al. (2012).	Verificar a influência de um treinamento de força muscular e de um treinamento de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal de idosos.	Experimental.	22 indivíduos do sexo feminino, com idade entre 60 e 75 anos, participantes de programas de atividade física.	11 semanas, realizado com a frequência de duas sessões semanais, com duração de uma hora e meia, tanto para o de força muscular quanto para o de flexibilidade articular.	Aumento de equilíbrio, índice de força muscular, menor probabilidade de quedas.
Fátima, et.al. (2012).	Comparar os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos que praticam atividades físicas regulares com idosos considerados sedentários.	Estudo descritivo, transversal.	50 idosos, sendo 34 femininos e 16 masculinos, com idade média de 70,24±8,8 anos.	Estudo realizado com dois grupos, sendo avaliados através de um questionário.	O grupo praticante de atividade física tem mais qualidade de vida, maior disposição e desempenho em suas tarefas.
Andrade, et. al.(2018).	Apresentar os benefícios do treinamento de força.	Documental	30 discentes do primeiro e segundo período do curso de educação física.	Estudo realizado em um mês através de um questionário sobre os benefícios do treinamento de	Buscam resultados praticados pelo treinamento de força, estarem cientes que muitos procuram treinos na internet e alguns entram em contradição pelo

				força para idosos.	treino de força ser indicado para idosos acima de 65 anos.
Rodrigo, et. al. (2013).	Verificar o efeito do treinamento físico sobre os níveis de força e a qualidade de vida, considerando capacidade funcional, limitações físicas, dor, estado geral de saúde, vitalidade e variáveis de relação social em idosas institucionalizadas.	Exploratório	36 mulheres idosas, sendo 20 do grupo treinamento e 16 do grupo sedentário.	O treinamento ocorreu em sessões, duas vezes por semana, de 60 minutos, por 12 semanas.	Melhora na extensão do joelho e da coluna lombar.
Paula, et. al. (2014).	Avaliar a influência e eficiência de um programa de treinamento resistido nos parâmetros de composição corporal, força e resistência de força no teste de 1RM1 no supino e no agachamento com o peso corporal.	Exploratório, experimental com abordagem quanti-quantitativo.	8 indivíduos entre 62 e 79 anos, sendo quatro homens e quatro mulheres.	A frequência semanal estabelecida de treinamento foi de três sessões por semana, em dias alternados e durante o período de dois meses, totalizando 24 sessões de treinamento.	Melhora na resistência de força dinâmica, aumento de força muscular, aumento de volume de massa muscular.
Barbosa, et. al. (2018).	Verificar a influência da frequência semanal do treinamento de força sobre o desempenho funcional em idosas.	Exploratório,	21 mulheres igual ou superior a 60 anos.	12 semanas de treinamento, dividida em 2 grupos .	Melhora no desempenho funcional

Este artigo teve como objetivo analisar se nos idosos o treinamento de força melhora seus aspectos funcionais e na qualidade de vida. Dentre os artigos escolhidos como critério de busca, destes seis artigos, quatro tinham como sujeitos, somente idosos do sexo feminino, um artigo com descendentes e o outro com um público misto e cinco artigos tiveram foco maior no treinamento de força, onde avaliaram os efeitos que ele poderia trazer. Sendo assim em todos os artigos podem se observar os benefícios que cada um pode trazer para o público dos idosos, podendo assim trazer mais qualidade de vida para cada um.

A força muscular é um indicador relevante de saúde global de ambos os gêneros, onde estes níveis são necessários para independência funcional. Contribuindo na realização das suas atividades diárias. Onde pode se observar no estudo dos autores Fatima, et.al., (2012), apontam no estudo que foi dividido em dois grupos, sendo um deles praticante de atividade física e o outro sedentário. Concluíram que o grupo que praticava atividade física tem mais qualidade de vida, são mais ativos, possuem melhor desempenho na execução de suas tarefas, contribuindo para prevenção de lesões e a independência dos idosos.

O aumento da população idosa mostra a necessidade de se desenvolver programas para que mesmo com as perdas existentes do processo de envelhecimento, o envelhecer ativo pode trazer benefícios para a vida dos idosos, e contribuir para autonomia e independência das atividades diárias, sendo um dos primeiros passos para se obter uma melhor qualidade de vida e para isto as melhores estratégias estão ligadas ao programa de atividade física, de lazer e de socialização.

A atividade física quando praticada regularmente entre idosos, contribui para prevenção e redução de dor, sendo um elemento relevante, protetor contra a incapacidade funcional e para a manutenção da saúde e qualidade de vida. Segundo aponta Luciara, et. al., (2012), mostram que os praticantes foram à melhora da flexibilidade articular, aumento de equilíbrio corporal e aumento significativos em força muscular. Reforçando que as atividades físicas prolonga-se o período de independência tão importante em qualquer idade.



É interessante observar as melhoras significativas na prática do treinamento de força e que precisa ser bem orientado por um profissional, respeitando sempre os limites do indivíduo, mesmo que no estudo de Andrade, et. al., (2019), apontam que 33% dos discentes acreditam que sejam contra indicado o treino de força para idosos, em contrapartida mostra a importância de acompanhamento de um profissional e que precisa seguir junto com dietas para auxiliar no aumento dos benefícios e na melhora dos resultados.

Os artigos de Paula, et. al., (2014), Barbosa, et.al., (2018), Rodrigo, et. al. (2013), afirmam em seus estudos que o treinamento de força melhora significativa na resistência de força, na força dinâmica, na melhora da extensão do joelho e da coluna lombar. Diante dos dados coletados e pesquisados as pessoas idosas são maiores beneficiadas e que a idade pode não ser um fator limitante para a melhora de força muscular, já que os jovens e idosos tem apresentados ganhos similares no treinamento de força.

Entretanto devem considerar as sugestões dos autores dos artigos selecionados, onde sugerem mais intervenções para que os idosos possam compreender melhor sobre os benefícios das atividades físicas e como pode proporcionar uma melhora na qualidade de vida, vitalidade, diminuição de depressão e de doenças crônicas, junto com o convívio social e a boa alimentação precisam fazer parte das atividades diárias dos idosos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O aumento da população idosa mostra a necessidade de se desenvolver programas para melhor atendê-lo, mesmo com as perdas existentes do processo de envelhecimento, o envelhecer ativo pode trazer para a vida dos idosos uma autonomia e dependência das atividades diárias, sendo um dos primeiros passos para se obter uma melhor qualidade de vida e para isto as melhores estratégias esta ligada ao programa de atividade física, de lazer e de socialização. E como visto para que o idoso possa praticar uma atividade física é preciso um profissional capacitado para lhe auxiliar e não causar nenhum tipo de lesões.

Segundo a pesquisa realizada em todo trabalho, foram encontradas vários benefícios para os idosos como melhora na flexibilidade, equilíbrio, marcha, melhora na autoestima, diminuição de doenças e menor dependência para realização de atividades diárias. Pode então concluir que o treinamento de força é seguro e recomendado para este tipo de público, e a intenção deste estudo foi mostrar ao publico idoso a importância da pratica do treino de força e encontrar artigos atualizados sobre o tema escolhido, desse modo vale ressaltar seus diversos benefícios a esta população e quanto é indicada na vida de cada um deles.

## REFERÊNCIAS

GIL,C; **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas. p.45,2002.

LUCIARA, R. A;ROCHA, F; RIBEIRO, T; KRUGER, G; MARIA, P.V. DOS S; JOSÉ, G. B; ; Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. **Revista Brasileira Geriátrica Gerontol**. Ed. 15. N.1.p-17-25. RIO DE JANEIRO, 2012.

FATIMA, DA S; BATISTA, A. G; JUNER, L; MARCON; PIETA, D; Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista Brasileira Geriátrica. Gerontol**. Ed. 15 n. 4. P.635-642. Rio de Janeiro, 2012.

ANDRADE, A; JARDEL, R. P; SALES, DE L; ROCHA, L; ASSUNÇÃO, G. DE S; Treinamento de força para promover a qualidade de vida. **Revista Braz. J. Hea**. Curitiba, v. 2, n. 1, p. 488-494, Jan. /Feb. 2019.

RODRIGO, M; NAVARRO; ASCAR, S; NOBERTO, S. DE O. J; FURTADO, M; Força muscular e qualidade de vida em idosas. **Revista Brasileira Geriátrica Gerontol**. Rio de Janeiro, ed. 16 n. 4.p. 805-811. 2013.

BARBOSA, A; CORREIA, C; PAULA, S. L. V; FREITAS, DE S; LAMEIRA, M; SIMAO; Influência da frequência semanal do treinamento de força sobre o desempenho funcional em idosas. **Revista ConScientiae Saúde**. Juiz de Fora. ed.17.n 1.p 48-56. 2018.

PAULA, L. A; RICARDO, L; BRANDÃO, V; DIEGO, G; Avaliação da influência do treinamento resistido de força em idosos. **Revista Gerontologia**. São Paulo ed. 17.n. 3. p 201-217.

## **AGRADECIMENTOS**

Aos nossos familiares que nos incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a nossa ausência enquanto nos dedicávamos à realização deste trabalho.

Aos professores pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no processo de formação profissional.

Aos alunos e toda equipe do Grupo Resultado da beira rio por toda vivência e experiência adquirida