

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

DOUGLAS ROQUE GOMES
LEONARDO HENRIQUE SILVA DE FREITAS
MAIKE SUELDEN DELMIRO TAVARES DE OLIVEIRA

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA
QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**

RECIFE/2024

DOUGLAS ROQUE GOMES
LEONARDO HENRIQUE SILVA DE FREITAS
MAIKE SUELDEN DELMIRO TAVARES DE OLIVEIRA

OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

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

Professor Orientador: Me. Juan Carlos Freire

RECIFE/2024

DOUGLAS ROQUE GOMES
LEONARDO HENRIQUE SILVA DE FREITAS
MAIKE SUELDEN DELMIRO TAVARES DE OLIVEIRA

OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

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:

Prof.º Titulação Nome do Professor (a)
Professor (a). Orientador (a).

Prof.º Titulação Nome do Professor (a)
Professor (a). Examinador (a).

Prof.º Titulação Nome do Professor (a)
Professor (a). Examinador (a).

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 Envelhecimento	7
2.2 Treinamento de força para terceira idade	8
2.3 Benefícios do treinamento de força para idosos	10
2.4 Qualidade de vida	12
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	12
3.1 Coleta de dados	12
3.2 Análise de dados	13
4. RESULTADOS	15
4.1 Principais resultados	18
4.2 Análise e discussão	19
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	23

OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Douglas Roque Gomes¹

Leonardo Henrique Silva de Freitas²

Maike Suelden Delmiro Tavares de Oliveira³

Juan Carlos Freire⁴

RESUMO

Este estudo investiga os efeitos do treinamento de força sobre a qualidade de vida de idosos, com foco no aumento da força e agilidade para a realização das atividades diárias, além de seus impactos no bem-estar e na autoestima. O problema de pesquisa é: quais são os efeitos do treinamento de força na terceira idade? A justificativa baseia-se na importância de promover uma longevidade saudável e independente, destacando a prática regular de exercícios como estratégia fundamental. O objetivo é analisar como o treinamento de força influencia a saúde física e as interações sociais dos idosos. A metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica qualitativa, utilizando fontes como SCIELO, Google Acadêmico e a Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). Os resultados indicam que o treinamento de força contribui para a promoção de um envelhecimento ativo, proporcionando benefícios sociais e físicos, com impacto positivo na autonomia e satisfação dos idosos.

Palavras-chave: treinamento de força, terceira idade, qualidade de vida, longevidade, exercícios físicos.

1. INTRODUÇÃO

Na sociedade moderna se faz observado que o aumento da população idosa é notável tanto nos países desenvolvidos, quanto nos em desenvolvimento, como é o Brasil e vem do resultado do elevado índice na expectativa de vida da população, decorrente da diminuição das taxas de mortalidade e natalidade. (LEITE, 2015).

Demonstra-se que com aumento quantitativo de idosos, sua representatividade no mundo chega a um total estimativo de 12%. Logo, se estabelece e precisa-se destacar que o processo de envelhecimento com saúde é considerado uma das grandes conquistas da humanidade, repleto de desafios. Isso requer uma atenção por

¹ Douglas Roque Gomes: Curso Educação Física - Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA

² Leonardo Henrique Silva de Freitas: Curso Educação Física - Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA

³ Maike S. D. Tavares de Oliveira: Curso Educação Física - Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA

⁴ Professor da UNIBRA: Orientador: Me. Juan Carlos Freire - Curso Educação Física

parte da sociedade, com oportunidade de garantir benefícios na qualidade de vida, na saúde, nos aspectos financeiros, sociais, profissionais e familiares. (COELHO, 2013).

De acordo com Vieira (2019, p. 09), “historicamente se faz descrito que a prescrição de exercícios (atividades) possui uma trajetória histórica em seu contexto: teve início na década de 1950, visando reabilitação e performance desportiva”.

A rápida evolução populacional da terceira idade precisa de intervenções ligadas ao aumento da qualidade de vida, com ações voltadas a saúde física e cognitiva. Assim, a prática da atividade física é sem dúvida fundamental no desenvolvimento da saúde na população. Dentro deste contexto, uma atividade que tem papel fundamental no desenvolvimento físico para os idosos é o treinamento de força. Segundo Santarem (2012, p. 06), “o treinamento de força proporciona benefícios aos praticantes como: melhoria da saúde cardiovascular; proporciona modificações na composição corporal mantendo ou aumentando a massa magra”.

O treinamento de força atua como fator coadjuvante sobre a redução da ansiedade da depressão, além de contribuir para uma autoeficácia e bem-estar psicológico; aumenta a força, potência e resistência muscular, resultando em uma maior capacidade de desempenho nas atividades da vida diária e reduz as demandas nos sistemas musculoesquelético, cardiovascular e metabólico; reduz a possibilidade de lesão durante a participação em esportes e atividades do cotidiano. (SIMÃO, 2020).

Simão (2020, p. 11) afirma que “o treinamento de força é uma das alternativas primordiais quando se trata de fortalecimento muscular e cardiovascular”; À medida que envelhecemos, manter-se ativo torna-se ainda mais importante para a nossa saúde física e mental, assim, configura-se a necessidade de atividades aos idosos. Segundo Schiavoni (2017, p. 22) “O treinamento de força ajuda na saúde mental e é um dos fatores de extrema importância para o processo de envelhecimento, evitando problemas de saúde, que são uma disfunção comum entre pessoas da terceira idade”.

Visa-se abordar a problemática de pesquisa que elucide a questão norteadora sobre quais os efeitos do treinamento de força na terceira idade na promoção da qualidade de vida?

De tal modo, o objetivo do estudo de pesquisa se faz em analisar os efeitos do treinamento de força na terceira idade, processo quanto a idosos praticantes de atividade física, logo, explorando como essas atividades influenciam suas interações sociais e seu estado de saúde. A saúde e o bem-estar da população idosa podem ser

relacionados a prática regular de exercícios físicos, com destaque na estratégia fundamental da promoção de uma longevidade com mais qualidade de vida.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Envelhecimento

Ao processo de envelhecimento são associadas mudanças fisiológicas e funcionais, como a perda de massa muscular, a diminuição da densidade óssea e a redução da capacidade aeróbica. De tal modo, quanto a alguns estudos, demonstram-se que a prática regular de exercícios físicos pode minimizar esses efeitos negativos e promover um envelhecimento saudável e ativo plenamente. (MATSUDO, 2018).

De acordo com Guimarães (2018, p. 05), “o Brasil tem vivenciado nas últimas décadas, o aumento da expectativa de vida, em que a realidade do envelhecimento da população tornou-se um dos principais desafios da modernidade”.

Logo, se faz estabelecido que entre os benefícios da prática do exercício físico na terceira idade, estão: a melhora da força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio, a saúde cardiovascular, cognição e bem-estar emocional. (PATEL, 2022).

Segundo Vasconcelos (2020, p. 12), “com o aumento da poluição idosa os problemas de dependência por motivos de saúde, surge a necessidade de cuidado, logo, políticas e o envolvimento de todas as esferas sociais, são necessários”.

Faz-se descrito que apesar de benefícios apresentados, idosos muitas vezes enfrentam barreiras para realizar a prática de exercícios, incluindo preocupações com a saúde, falta de motivação, medo de lesões e falta de acessibilidade a programas adequados. Portanto é importante oferecer atividades físicas que sejam seguras, eficazes e interessantes para essa faixa etária da vida. (MCAULEY, 2020).

De acordo com Soares (2019, p. 15), “o envelhecimento populacional possui estreitas ligações com os processos de transição demográfica e transição epidemiológica, com a mudança do comportamento demográfico da população”.

O envelhecimento populacional significa um crescimento mais elevado da população idosa em relação aos demais grupos etários, demonstra-se que o Brasil é um dos países da América Latina que tem experimentado um dos maiores aumentos em relação a sua proporção de idosos na população total. (BRANDÃO, 2018).

2.2 Treinamento de força para terceira idade

De modo conceitual classifica-se que o envelhecimento é um processo natural e inevitável que traz consigo diversas alterações fisiológicas que afetam a saúde e o bem-estar dos idosos. No entanto, é possível promover um envelhecimento ativo e saudável por meio da prática regular de atividade física, e o treinamento de força tem se destacado como uma abordagem eficaz nesse sentido. (HORTENCIO, 2018).

Frente a essa perspectiva, se faz compreender os benefícios específicos do treinamento de força na terceira idade, visando contribuir para o desenvolvimento de estratégias efetivas de promoção da saúde e do envelhecimento saudável.

A manutenção da autonomia é aspecto relevante quando se trata do envelhecimento ativo. O treinamento de força pode desempenhar um papel fundamental nesse sentido, ajudando os idosos a manterem a capacidade de realizar tarefas do cotidiano, como levantar objetos pesados, subir escadas e se locomover com facilidade. Compreender os benefícios do treinamento de força nesse contexto pode contribuir para a independência e qualidade de vida. (CASSIANO, 2020, p. 15).

Assim, compreender os efeitos do treinamento de força na terceira idade em termos de fortalecimento muscular é essencial. A diminuição da massa muscular é uma das principais alterações decorrentes do envelhecimento, e isso pode levar a uma diminuição da força e da funcionalidade física. (KEMERICH, 2022).

Segundo Hortencio (2018, p. 22), “o treinamento de força tende a contribuir para melhorar essa capacidade é fundamental para permitir uma maior tolerância ao esforço físico e promover a participação dos idosos em atividades físicas”.

Idosos são mais propensos a problemas de saúde, como sarcopenia, osteoporose e doenças cardiovasculares. Logo, contribuir para o fortalecimento muscular nessa fase da vida é relevante para a promoção da independência e autonomia dos idosos, permitindo que realizem suas atividades diárias com maior facilidade. O fortalecimento muscular proporcionado pelo treinamento de força pode ajudar a prevenir essas condições, reduzindo o risco de quedas, fraturas ósseas e outras complicações associadas ao envelhecimento. Logo, se faz como ponto crucial investigar os benefícios do treinamento de força na terceira idade para a prevenção de doenças. (BEZERRA, 2018, p. 11).

A prática do treinamento de força na terceira idade pode ter um impacto positivo na interação social. Muitas vezes, os idosos podem se sentir isolados e com dificuldades em participar de atividades sociais. Assim, é importante investigar os impactos psicossociais do treinamento de força na terceira idade. A autoestima e a autoconfiança são aspectos essenciais para o bem-estar emocional dos idosos. O treinamento de força (musculação), como atividade pode desempenhar um papel

significativo no fortalecimento desses aspectos, uma vez que os idosos percebem suas habilidades físicas e conquistas por meio dos exercícios de força. (SILVA, 2021).

Segundo Schiavoni (2017, p. 19), “na terceira idade, a prática de exercícios físicos minimiza os efeitos fisiológicos, a progressão de doenças crônicas e aspectos do envelhecimento, onde, a qualidade de vida é ligada por diversos fatores”.

O processo de treinamento de força influencia a autoestima e a autoconfiança dos idosos pode fornecer insights valiosos para o desenvolvimento de programas de atividade física que promovam um envelhecimento mais positivo e satisfatório

O treinamento de força em grupo ou com a orientação de um profissional oferece a oportunidade de interação social, promovendo vínculos com outras pessoas que compartilham dos mesmos objetivos e interesses. Essa interação social pode contribuir para o senso de pertencimento, apoio social e bem-estar geral dos idosos. Ainda, a pesquisa sobre os benefícios do treinamento de força na terceira idade é relevante considerando a crescente expectativa de vida e o aumento da população idosa. De tal modo, com o envelhecimento da população, se faz fundamentais estratégias para manter a saúde e a funcionalidade dos idosos, a fim de reduzir os custos associados aos cuidados de saúde e a qualidade de vida. (SHEPARD, 2013, p. 12).

O treinamento de força pode fornecer evidências científicas que embasem políticas públicas e programas de saúde voltados para a terceira idade. A promover os benefícios do treinamento de força, esses profissionais podem auxiliar na prevenção de doenças, assim, no fortalecimento muscular, na melhoria da capacidade cardiorrespiratória e na promoção da autonomia e do bem-estar emocional dos idosos.

Assim sendo, o treinamento de força na terceira idade oferece uma série de benefícios, incluindo a prevenção de doenças, o fortalecimento muscular, a melhoria da capacidade cardiorrespiratória e dada quanto a autonomia. (GUIMARÃES, 2018).

O treinamento de força a idosos / terceira idade tem impacto positivo na saúde mental e emocional. A prática regular de exercícios físicos fortalece a autoestima e a autoconfiança, pois os idosos percebem que são capazes de superar desafios físicos e atingir metas pessoais. Além disso, essa prática também promove a autoestima, a autoconfiança, a interação social e o bem-estar emocional dos idosos. Pauta-se que a prática de exercício físico aos idosos tende a trazer benefícios e melhorar quanto e sobre a qualidade de vida (BATTAGIN, 2010, p. 13).

De acordo com Bezerra (2018, p. 012), “o treinamento de força realizado por exercícios de cargas a funcionais com o aumento da força, auxiliam na manutenção da autonomia diária do idoso e consequentemente para a melhor qualidade de vida”.

A aplicação do treinamento de força traz a autonomia funcional, aumento da força, flexibilidade, desenvolvimento motor e postural, força máxima em membros superiores e inferiores, resistência de força e vida saudável. (KEMERICH, 2022).

2.3 Benefícios do treinamento de força para idosos

O processo existente quanto ao treinamento de força é uma forma de exercício físico que envolve a contração dos músculos contra uma resistência externa, como pesos livres, máquinas de musculação ou ao peso corporal. (CASSIANO, 2020).

De acordo com Hortencio (2018, p. 18), “a musculação tem sido amplamente estudada em relação aos seus benefícios para a saúde dos idosos, onde, o impacto positivo do treinamento de força na saúde cardiovascular de idosos”.

De tal modo, o treinamento de força pode melhorar a função endotelial, reduzir a rigidez arterial e aumentar a capacidade vasodilatadora dos vasos sanguíneos. Esses efeitos são particularmente relevantes para os idosos hipertensos, uma vez que a redução da pressão arterial e a melhoria da função vascular contribuem para a prevenção de complicações cardiovasculares. (AGOSTINI, 2018).

A diminuição da força muscular e do equilíbrio é um fator de risco para quedas em idosos, que podem resultar em lesões graves e complicações de saúde. Perante ao público idoso o treinamento de força fortalece os músculos, melhora a estabilidade e o equilíbrio, reduzindo o risco de quedas e consequentes lesões. Assim, essa intervenção é especialmente importante para os idosos da população social da contemporaneidade. (SCHIAVONI, 2017, p. 12).

Segundo Hortencio (2018, p. 11), “o treinamento de força pode promover melhorias significativas na saúde cardiovascular de idosos. Logo, demonstra-se que a força muscular contribui para a manutenção da autonomia e independência dos idosos, reduzindo a necessidade de assistência em suas atividades diárias”.

Assim, de tal modo além dos efeitos positivos na saúde cardiovascular, essa modalidade de exercício promove melhorias na força muscular, funcionalidade e autonomia. Além disso, o treinamento de força desempenha um papel importante na prevenção de quedas e lesões em idosos. Resultados ressaltam a importância de incorporar o treinamento de força como parte integrante de programas de exercícios para idosos, visando melhorar sua saúde e qualidade de vida (NETO, 2022).

Porta-se que a perda de força muscular está associada a uma diminuição da capacidade funcional e independência dos idosos, tornando-os mais dependentes de auxílio e suporte em suas atividades diárias. No entanto, o treinamento de força pode reverter esse quadro, permitindo que os idosos mantenham sua autonomia e realizem suas atividades diárias de forma independente. AGOSTINI, 2018, p. 15).

O treinamento de força em idosos é sua contribuição na prevenção de quedas e lesões. As quedas são um problema comum em idosos e podem ter consequências

graves, como fraturas ósseas, trauma craniano e limitações funcionais. A intervenção se mostra relevante, considerando que as quedas e suas complicações representam uma das principais causas de morbidade e mortalidade em idosos. (AGOSTINI, 2018).

De acordo com Neto (2022, p. 13), “os benefícios do treinamento de força para terceira idade (idosos) é a sua contribuição na prevenção de quedas e lesões, se faz ao sentido de promover ganhos de massa muscular e força, a musculação melhora a capacidade funcional, permitindo um desempenho melhor em atividades diárias”.

O treinamento de força (musculação), aplicado para idosos pode ser realizado de várias maneiras. Pode-se utilizar exercícios com pesos livres, máquinas de musculação, faixas elásticas ou até mesmo o próprio peso corporal para realizar os exercícios. É importante destacar que o treinamento de força deve ser individualizado, considerando as necessidades, capacidades e limitações de cada idoso. Ao idoso todo programa de atividades físicas de forma adequada deve incluir exercícios que envolvam os principais grupos musculares, com progressão gradual de intensidade e carga, e supervisão adequada para garantir a segurança dos exercícios. (HORTENCIO, 2018, p. 12).

Assim, se faz apresentado que o treinamento de força desempenha um papel crucial na promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos. Essa melhoria na composição corporal não apenas fortalece os músculos, mas também contribui para a melhoria da funcionalidade e desempenho físico dos idosos. (AGOSTINI, 2018).

Portanto, o treinamento de força oferece uma ampla gama de benefícios para os idosos, incluindo melhorias na saúde cardiovascular, aumento da força muscular, melhoria da funcionalidade e autonomia, além da prevenção de quedas e lesões.

Nesse sentido, observa-se que com uma musculatura mais forte, os idosos podem executar tarefas do cotidiano com maior facilidade e menor fadiga, além de se tornarem mais capazes de lidar com os desafios físicos da vida diária. (MELO, 2022).

A indicação de execução e desenvolvimento de treinamentos de força (musculação), se faz ponderando a idade, onde, não se indica a pratica de forma total mais sim adaptada, podendo ser direcionada de forma adequada a cada pessoa e a cada faixa etária, sendo que isto não é uma regra, mas sempre é preciso atenção quando trabalhamos com cargas exageradas. (HORTENCIO, 2018, p. 16).

Dentro do processo de envelhecimento o treinamento de força, ao fortalecer os músculos envolvidos no equilíbrio e na estabilidade, ajuda a reduzir o risco de quedas em idosos. Essa modalidade de treinamento também fortalece os ossos e melhora a densidade óssea, reduzindo o risco de fraturas em caso de quedas. (MELO, 2022).

O processo de força tem definições diferentes, o ganho de força é conhecido como etapa neural ao nível de resistência, na prática quotidiana dos exercícios.

2.4 Qualidade de vida

Ao processo de qualidade de vida se faz observado que os treinamentos quando trabalhos em grupo se fazem ativos. Perante a população idosa da terceira idade o trabalho em equipe, a formação de grupo e a sociabilização são aspectos importantes da qualidade de vida na terceira idade, contribuindo para o bem-estar emocional, a autoestima e o senso de pertencimento (HOLT-LUNSTAD, 2015).

Segundo Nahas (2015, p. 10), “as atividades físicas não retardam o processo de envelhecimento, mas, possibilitam a diminuição das suas perdas e mantém as habilidades ativas, dada, qualidade de vida por meio da prática de atividades”.

De acordo com Mazo (2017, p. 15), “a descrição de qualidade de vida na terceira idade pode ser definida como a manutenção da saúde, em seu maior nível possível, em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual”.

Idosos enfrentam uma série de desafios de saúde, incluindo doenças crônicas, perda de massa muscular, osteoporose, risco de quedas e declínio cognitivo. No entanto, o exercício físico regular desempenhar um papel importante na prevenção e no gerenciamento desses problemas de saúde (CHODZKO-ZAJKO, 2020).

Na atualidade se faz observado que algumas pesquisas mostram que os efeitos benéficos do exercício na terceira idade, incluem a melhoria da função cardiovascular, o aumento da densidade óssea, a redução do risco de quedas, a melhoria da função cognitiva e a redução da depressão e da ansiedade (PETERSON, 2021).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

3.1 Coleta de dados

A execução da pesquisa se faz sobre levantamento bibliográfico, que consiste em uma análise de fonte de dados, em forma de auxílio ao desenvolvimento e ao estabelecimento dos objetivos quanto aos efeitos do treinamento de força para qualidade de vida na terceira idade.

De acordo com Gil (2022, p. 15), “a pesquisa bibliográfica é o procedimento racional e sistemático que visa obter respostas aos problemas que são propostos, se remetendo quanto a temática descrita ao problema de pesquisa / estudo”.

A busca pelos estudos foi realizada considerando obras que se remetem a temática descrita, assim, se fez considera como recorte temporal o período compreendido entre os últimos anos de estudos e pesquisas sobre a temática que se apresenta perante quais os efeitos do treinamento de força para qualidade de vida na terceira idade/idosos.

Assim, se utilizou de bases de dados informatizadas: o Portal SCIELO (Scientific Eletronic Library Online) e PubMed (Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos), que se porta como: suporte à pesquisa e recuperação de literatura biomédica e de ciências da vida, onde as bibliografias, ou repertórios bibliográficos, são publicações que se especializam em fazer levantamentos sistemáticos de todos os documentos publicados e determinadas áreas de estudo ou pesquisa.

A base metodológica será realizada a partir da coleta de dados/informações ao respectivo tema, encontrados em artigos, dissertações, monografias e teses, publicadas nos dez anos e, disponíveis na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), Portal SCIELO e no Google Acadêmico.

Segundo Gil (2022, p. 19), “a pesquisa bibliográfica levanta o conhecimento disponível, identificando as teorias produzidas, analisando-as e avaliando sua contribuição para compreender ou explicar o problema objeto da investigação”.

Assim, a metodologia não é replicar o que já foi escrito anteriormente e sim, apresentar outra visão crítica sobre o assunto, introduzindo uma nova abordagem.

3.2 Análise de dados

A busca de estudo e conteúdo foi realizada nas bases de dados durante o mês de abril a maio (2024), com as palavras-chave que seguem: Efeitos. Envelhecimento. Idosos. Prática. Vida. Todo processo executado tendo como critério de inclusão considerou-se artigos originais publicados em português, a partir do ano de 2013 a 2024. E critérios de exclusão considerou-se resenhas, artigos de opinião e revisões.

Trata-se de um estudo de pesquisa realizado através da pesquisa bibliográfica de caráter exploratório e descritivo. Para a realização da mesma foi efetuado um levantamento de publicações científicas relacionadas com a temática da pesquisa.

No ato da pesquisa e busca de conteúdos os critérios de inclusão dos trabalhos foram estabelecidos da seguinte maneira: ser obra de pesquisa publicado em

periódicos nacionais em língua portuguesa, que se fizessem indexados em bases de dados e ter sido publicado como fonte de estudo.

Para síntese e análise do material: se fez leitura exploratória, que constitui na leitura do material para saber do que se tratavam os artigos; leitura seletiva, que se preocupou com a descrição e seleção do material quanto a sua relevância para o estudo; leitura crítica e reflexiva, dos dados a construção dos resultados encontrados.

Segundo Gil (2022, p. 18), “as pesquisas bibliográficas têm como finalidade permitir a familiarização com um determinado assunto, permitindo que o pesquisador conheça mais sobre o tema após o término das pesquisas”.

Aspectos e classificações do estudo quanto a reflexões e perspectivas: (GIL, 2022).

- ✓ Identificação da questão de pesquisa: faz que descreve o ato de esclarecimento e vinculação do objetivo à questão norteadora de pesquisa;
- ✓ Identificação de estudos relevantes: processo que se estabelece a ponderação entre a viabilidade e abrangência da definição do processo de mapeamento;
- ✓ Seleção de estudos: utilização quanto/para selecionar estudos e extrair dados;
- ✓ Tabulação dos dados: processo que tende quanto a incorporação da síntese de dados quantitativos e uma análise temática dos dados qualitativos;
- ✓ Coleta, resumo e descrição dos resultados: estabelecimento da identificação das implicações dos resultados para a política, prática ou pesquisa;

4. RESULTADOS

Fluxograma: descrição de estudos / obras apresentadas no estudo.

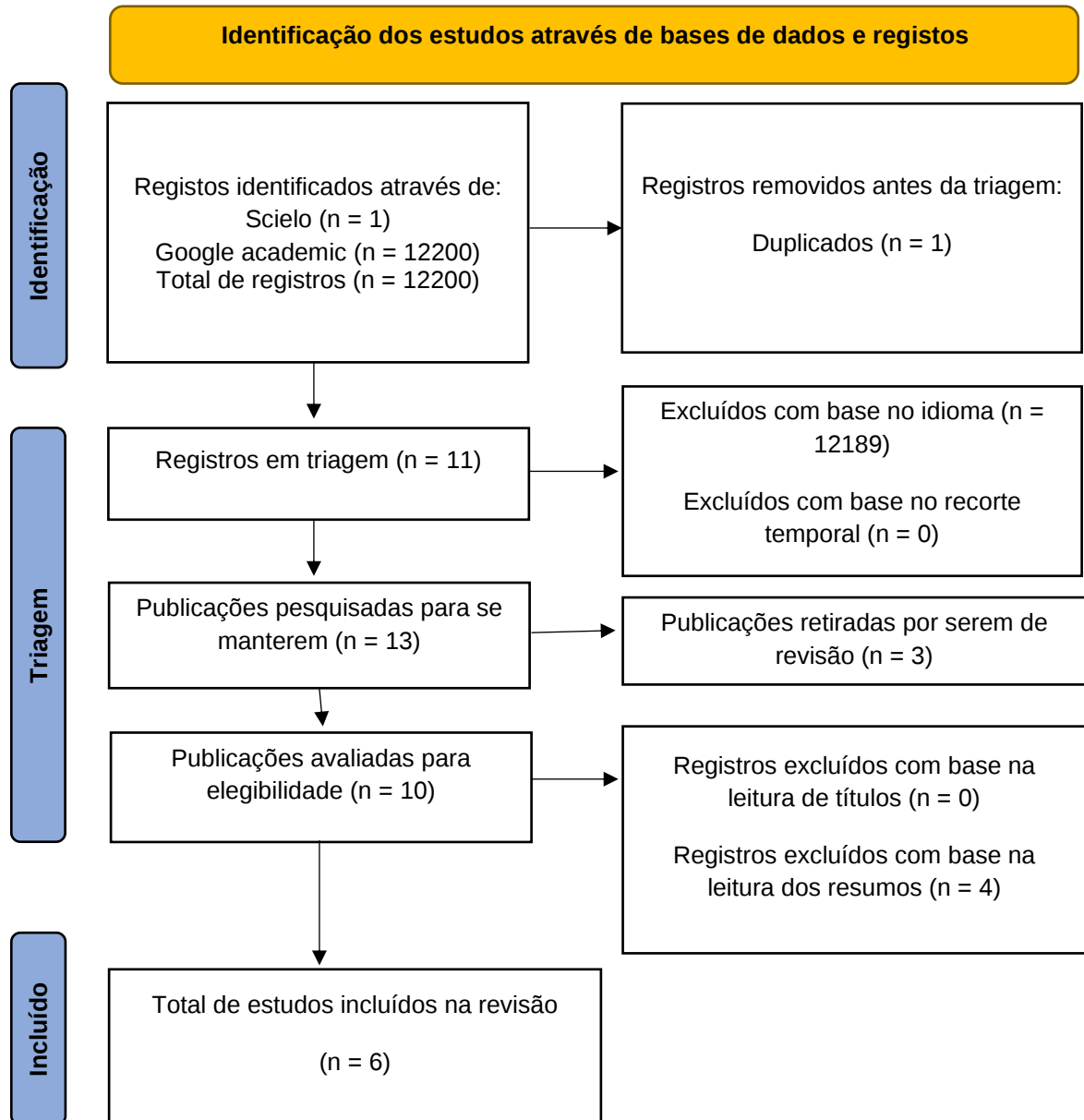


Tabela 01: Descrição de autores e obras frente análise e resultado.
Estudos analisados: quantidade, título, autor e ano, objetivos e resultado.

Síntese dos principais achados: autores / obras / descrição de conteúdo				
Autores	Objetivos	Tipo de estudo	População investigada	Resultados

Fidelis, Luiza Teixeira Patrizzi, Lislei Jorge Walsh, Isabel Aparecida Porcatti	Avaliar os resultados da prática de exercícios físicos em idosos usuários de unidades de saúde da cidade de Uberaba-MG.	Abordagem quantitativa	Participaram 74 idosos (56 mulheres e 18 homens)	Houve diferença significativa entre os grupos com relação à flexibilidade. O estudo destacou a eficácia do exercício físico supervisionado nas unidades de saúde em relação à flexibilidade. Também indicou a importância de modificar os treinos, implementando um protocolo mais definido com relação à força muscular.
Kristin Haraldstad, Gudrun Rohde, Tonje Holte Stea, Hilde Lohne-Seiler, Ken Hetlelid, Goran Paulsen, Assistência Berntsen	Descrever mudanças na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) em homens mais velhos que participaram de 12 semanas de treinamento de força sistemático.	Estudo de intervenção com avaliação pré e pós.	49 homens com idades entre 60 e 81 anos	Duas das oito pontuações do SF-12 do HRQOL, papel físico e saúde geral, e as pontuações do resumo do componente físico, aumentaram significativamente durante o período de intervenção. Pequenas correlações positivas significativas foram identificadas entre melhorias na força muscular e melhor função física e social. Além disso, um aumento significativo na massa muscular total foi visto durante o período de intervenção.
Luiz Nei Moreira Dorneles	Explorar as percepções de idosos sobre como a prática de atividade física impacta	Estudo baseado em entrevistas	Idosos ativos fisicamente	Idosos relatam que a prática de atividade física contribui para melhor mobilidade, bem-estar emocional,

	sua qualidade de vida			e qualidade de vida
Luana Santos Diniz	Verificar a autopercepção de idosos praticantes de exercícios físicos sobre saúde e qualidade de vida.	Pesquisa descritiva de campo, abordagem quantitativa.	Mulheres do projeto Vida Ativa, totalizando 30 participantes.	O exercício físico foi associado a uma melhoria na autopercepção de saúde e qualidade de vida, com escores elevados em capacidade funcional e estado geral de saúde, embora aspectos sociais e emocionais apresentassem resultados menos satisfatórios.
Silva, Maitê Fátima da Goulart, Natália Batista Albuquerque Lanferdini, Fábio Juner Marcon, Marcelo Dias, Caroline Pieta	Comparar os níveis de atividade física e a qualidade de vida entre idosos que praticam exercícios físicos regulares e idosos sedentários.	Estudo baseado em pesquisa de campo	50 idosos, divididos em dois grupos: Grupo 1 (G1): Idosos sedentários (n=25). Grupo 2 (G2): Idosos praticantes de exercícios físicos regulares (n=25). A idade média dos participantes foi de $70,24 \pm 8,8$ anos.	De acordo com os resultados deste estudo, tanto idosos praticantes de exercícios físicos quanto idosos sedentários apresentam níveis razoáveis de atividade física. No entanto, os idosos que praticam exercícios regulares têm um nível de atividade física mais elevado, o que se reflete em uma melhor qualidade de vida
Thomaz Baptista Marquez Carlos Aparecido Zamais Michelle dos Santos Vieira Silvana Maria da Silva Alan Alessandro Rodrigues	Analisar e verificar os efeitos do treinamento de força com pesos sobre a flexibilidade e agilidade de indivíduos de meia idade e idosos.	Trata-se de um estudo de caso.	Participaram quatro sujeitos, com idades entre 57 e 65 anos	Este estudo destaca a importância do treinamento de força para indivíduos de meia e terceira idade, mostrando como ele pode influenciar positivamente a flexibilidade e a agilidade.

Fonte: autoral (aluno / estudante). 2024.

4.1 Principais resultados

Autores	Principais Resultados
Fidelis et al. (2013)	Flexibilidade considerada abaixo da média, mas mobilidade funcional e força muscular manual foram superiores nos praticantes. Redução do risco de quedas devido ao aumento da força muscular. O estudo conclui que o exercício resistido contribui para a promoção da qualidade de vida e prevenção de quedas.
Haraldestad et al. (2017)	Melhoria significativa na força muscular e mobilidade funcional após 12 semanas de treinamento de força. Houve aumento da qualidade de vida relacionada à saúde e redução do risco de quedas, promovendo maior independência. Os Participantes relataram maior bem-estar geral e capacidade de realizar atividades diárias com mais facilidade.
Dorneles (2023)	Melhora significativa na disposição física e satisfação emocional dos idosos. Maior interação social e redução de dores relacionadas ao envelhecimento. A prática de atividade física foi percebida como fundamental para a manutenção da saúde física e emocional.
Diniz (2023)	Melhora da autopercepção de saúde e qualidade de vida, com aumento da disposição física, autoconfiança e facilidade em atividades diárias. Houve benefícios sociais e psicológicos, além dos físicos, com impacto positivo na interação social e qualidade de vida.
Silva et al. (2012)	Idosos ativos apresentaram melhor qualidade de vida em comparação aos sedentários. Com 64% de correlação positiva entre nível de atividade física e saúde no grupo ativo, enquanto o grupo sedentário obteve 50%. Conclui-se que a prática regular de exercícios é essencial para preservar a saúde e prevenir os impactos negativos do envelhecimento.

Marquez et al. (2016)	Maior flexibilidade e melhor desempenho em testes de funcionalidade no grupo ativo em comparação ao sedentário. O treinamento resistido contribuiu para melhoras significativas na capacidade funcional dos praticantes. O estudo reforça que a atividade física regular é essencial para preservar a autonomia e funcionalidade dos idosos.
-----------------------	---

4.2 Análise e discussão

O estudo de Fidelis et al. (2013), foi realizado com 74 idosos (56 mulheres e 18 homens) usuários de unidades de saúde em Uberaba, Minas Gerais. Os participantes foram divididos em dois grupos: praticantes de exercícios físicos e não-praticantes. A força muscular manual, flexibilidade e mobilidade funcional foram avaliadas utilizando dinamômetro hidráulico de mão, teste de sentar e alcançar com o Banco de Wells, teste do Alcance Funcional Anterior e o Timed Up and Go (TUG).

Os resultados mostraram que houve uma diferença significativa entre os grupos em relação à flexibilidade, com o grupo de praticantes apresentando melhores resultados. No entanto, não houve diferença significativa na força muscular manual e na mobilidade funcional entre os grupos. A pesquisa destaca a eficácia do exercício físico supervisionado nas unidades de saúde em melhorar a flexibilidade dos idosos e sugere a necessidade de um protocolo mais definido para o fortalecimento muscular.

O resultado mostrou que a prática regular de exercícios físicos é uma estratégia eficaz para retardar as perdas funcionais associadas ao envelhecimento, especialmente em termos de flexibilidade. A pesquisa sugere que programas de exercícios físicos devem ser aprimorados para incluir um foco maior no fortalecimento muscular e na mobilidade funcional, visando melhorar a qualidade de vida e a independência dos idosos.

Já Haraldstad et al. (2017), investiga as mudanças na qualidade de vida relacionada à saúde (HRQOL) em homens idosos após 12 semanas de treinamento de força. O estudo envolveu 49 homens com idades entre 60 e 81 anos, que participaram de um programa de treinamento de força com três sessões semanais. A HRQOL foi medida usando o questionário SF-12, enquanto a massa muscular foi avaliada por mudanças na massa magra e a força foi medida como uma repetição máxima em exercícios de extensão de perna, leg press e rosca bíceps.

Os resultados mostraram que dois dos oito escores de HRQOL do SF-12, a função física e a saúde geral, aumentaram significativamente durante o período de intervenção. Além disso, houve um aumento significativo na massa muscular total. Pequenas correlações positivas significativas foram identificadas entre melhorias na força muscular e melhor função física e social.

Assim, o estudo indica que o treinamento de força é uma intervenção benéfica para melhorar a força muscular e a massa muscular em homens idosos e pode contribuir para uma melhor percepção da saúde geral e funcionalidade física, além de promover a independência funcional e a qualidade de vida.

Diniz (2023), investiga a relação entre a prática de exercícios físicos e a autopercepção de saúde e qualidade de vida em idosos, utilizando uma abordagem descritiva e quantitativa. O estudo foi realizado com 30 mulheres idosas participantes do projeto Vida Ativa. Os dados foram coletados através do questionário SF-36 e analisados com procedimentos de estatística descritiva.

Os principais resultados indicam que a prática de exercícios físicos tem uma relação positiva com a saúde e qualidade de vida dos idosos. Os escores obtidos foram: Capacidade Funcional (62), Limitação Aspecto Físico (76,5), Dor (35,3), Estado Geral de Saúde (54,5), Vitalidade (54), Aspectos Sociais (19), Limitação Aspectos Emocionais (26,6) e Saúde Mental (56). Os resultados mostram que a prática de exercícios físicos pode levar a uma melhor perspectiva de vida durante o envelhecimento, porém os aspectos sociais e emocionais ainda apresentam desafios.

Na conclusão foi reforçado a importância de programas de exercícios físicos para a promoção de um envelhecimento saudável e ativo, destacando que a prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para a melhoria da saúde física e mental dos idosos. No entanto, é necessário um maior foco nos aspectos sociais e emocionais para garantir uma qualidade de vida ainda melhor para essa população.

Dorneles (2023), em seu relato de experiência com idosos, também constatou que a prática de atividades físicas tem um impacto direto na percepção de qualidade de vida. A pesquisa envolveu a coleta de dados quantitativos por meio de questionários e a análise desses dados para entender as percepções dos idosos sobre a autoimagem e a autoestima.

Os resultados indicaram que a atividade física regular contribuiu significativamente para a qualidade de vida, autoimagem e autoestima dos idosos.

Nas observações feitas durante o estágio foi enfatizado a importância do envolvimento social e da atividade física na promoção da saúde mental e física na terceira idade. Na análise dos questionários foi revelado que 90% dos participantes relataram que a atividade física é um componente integral da sua rotina diária que contribui significativamente para a sua qualidade de vida. Os benefícios físicos, como melhor força muscular, resistência, flexibilidade e controle de condições crônicas, foram destacados por 85% dos participantes. Além disso, 75% dos idosos relataram benefícios psicológicos, como sentir-se mentalmente mais ágeis e menos estressados.

Houve um destaque também no papel da atividade física na promoção do engajamento social, com 65% dos idosos afirmando que participar de atividades físicas no Grêmio Náutico União proporcionou-lhes uma sensação de pertencimento e oportunidades valiosas para socializar. O suporte dos profissionais de Educação Física foi importante para aperfeiçoar as habilidades dos idosos e aumentar a confiança em suas capacidades físicas, contribuindo para uma melhora na autoestima.

Em conclusão, a atividade física demonstrou ter um impacto significativo na autoestima e autoimagem dos idosos, proporcionando benefícios tanto físicos como psicossociais. A experiência de estágio reforçou a importância de um ambiente acolhedor e de um treinamento adaptado à população idosa, promovendo a participação ativa dos idosos nas atividades físicas e incentivando seu progresso.

O artigo de Silva et al. (2012), que explora a relação entre os níveis de atividade física e a qualidade de vida dos idosos, avaliou 50 idosos, sendo 34 mulheres e 16 homens, com idade média de 70,24 anos, divididos em dois grupos: sedentários (G1) e praticantes de exercícios físicos regulares (G2). Foram utilizados o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o Perfil de Saúde de Nottingham (PSN) para avaliar os níveis de atividade física e a qualidade de vida.

Os resultados mostraram que o grupo de idosos praticantes de exercícios físicos regulares (G2) apresentou melhor qualidade de vida em comparação ao grupo sedentário (G1). Além disso, 64% do nível de atividade física no G2 foi associado à qualidade de vida, enquanto no G1 essa associação foi de 50%. O estudo concluiu que, embora ambos os grupos apresentem bons níveis de atividade física, os idosos que praticam exercícios físicos regularmente possuem maior nível de atividade física e melhor qualidade de vida.

Em resumo, a prática regular de exercícios físicos é um fator determinante para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, destacando a importância de programas de atividade física orientada para essa população.

Por sua vez, Marquez et al. (2016) comparou idosos sedentários com aqueles que já praticavam exercícios físicos. Foi Incluído quatro participantes com idades entre 57 e 65 anos, de ambos os gêneros. O treinamento foi realizado três vezes por semana, com três séries de 6 a 12 repetições máximas (RM) para cada exercício, variando o número de repetições a cada semana.

Os testes de flexibilidade (banco de Wells) e agilidade (levantar da cadeira e calçar as meias) foram aplicados na primeira e na última semana do treinamento. Os resultados mostraram melhorias na flexibilidade e agilidade dos participantes. A flexibilidade aumentou em todos os indivíduos, com ganhos de 1,5 cm a 2 cm. No teste de agilidade, os participantes também apresentaram melhorias significativas, exceto um indivíduo que não obteve melhora no teste de calçar as meias.

Para concluir, o estudo demonstrou que o treinamento de força periodizado é eficaz para melhorar a flexibilidade e a capacidade funcional de indivíduos de meia idade e idosos, mesmo em um curto período de quatro semanas. Esses resultados mostram a importância do treinamento de força para a saúde e independência dessa população e que é possível obter benefícios significativos com sessões de treino relativamente curtas e frequentes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática regular de exercícios físicos, especialmente o treinamento de força, é essencial para a promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos. Este estudo evidenciou que o treinamento de força contribui significativamente para a melhoria da força muscular, flexibilidade, mobilidade funcional e bem-estar psicológico, promovendo a autonomia e facilitando a realização das atividades diárias com maior segurança e eficiência.

Os resultados demonstram que a atividade física regular não só previne doenças crônicas e reduz o risco de quedas, mas também fortalece a autoestima e as interações sociais dos idosos, proporcionando uma vida mais ativa e satisfatória. Ao fundamentar práticas seguras e adaptadas para essa população, o estudo oferece contribuições valiosas para a educação física, incentivando o desenvolvimento de

programas personalizados e mostrando a importância do acompanhamento profissional para garantir eficácia e segurança durante o treinamento.

REFERÊNCIAS

AGOSTINI, C. Monteiro; RODRIGUES, V. Santos; (2018). **Análise do desempenho motor e do equilíbrio corporal de idosos ativos com hipertensão arterial e diabetes tipo 2**. Brasil. SP - Revista Atenção à Saúde. Vol. 16, n.55. (2018).

BEZERRA, A. Lamark. BEZERRA, D. Sarmento; PINTO, D. Serafim; BONZI. Montenegro Nóbrega de. **Perfil epidemiológico de idosos hipertensos no Brasil: uma revisão integrativa**. Brasil. São Paulo. Revista de Medicina. Vol 97, n.1. 2018.

BRANDÃO, Leo de Castro. **Índices de lesões e seus fatores de riscos em praticantes de Cross Training**. 2018. 14 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

CASSIANO, Andressa do Nascimento; SILVA, T. Santos da; NASCIMENTO. (2020). **Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos**. Brasil. São Paulo. Ciênc. Saúde coletiva. Vol. 25, n.6. (2020).

COELHO, F., SIMÃO, R., MONTEIRO, W., GOMES, C. (2013). **Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: Da teoria à prática**. Brasil. Curitiba: CRV.

CONCEIÇÃO, J. S. **Motivação a prática de exercícios físicos: um estudo com praticantes de treinamento funcional**. 2017. 34f. Trabalho de conclusão de curso - Universidade do Sul de Santa Catarina. Brasil. Santa Catarina - Palhoça, 2017.

DINIZ, Luana Santos. **A prática de exercícios físicos na autopercepção em saúde e qualidade de vida em idosos**. 2023. Monografia (Bacharelado em Educação Física) — Centro Universitário de Patos, Patos-PB, 2023.

DORNELES, Luiz Nei Moreira. **A prática de atividade física e as percepções dos idosos sobre qualidade de vida: um relato de experiência do estágio**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) — Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2023.

FIDELIS, Luiza Teixeira; PATRIZZI, Lislei Jorge; DE WALSH, Isabel Aparecida Porcatti. **Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos**. Rio de Janeiro, 2013.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 09. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

GUIMARÃES, Fabiana Costa; AMORIM. (2018). **Descrição do efeito do exercício resistido, executado em diferentes horas do dia na pressão arterial de idosos hipertensos**. Brasil. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 26, n.1. (2018).

HARALDSTAD, K.; ROHDE, G.; STEA, T. H.; LOHNE-SEILER, H.; HETLELID, K.; PAULSEN, G.; BERNTSEN, S. **Changes in health-related quality of life in elderly**

men after 12 weeks of strength training. *European Review of Aging and Physical Activity*, v. 14, n. 8, 2017. DOI: 10.1186/s11556-017-0177-3.

HOLT-LUNSTAD, J., SMITH, T. B. (2015). **Sociabilização na terceira idade:** Impacto no bem-estar emocional. *Journal of Health and Social Behavior*, 56(1), 85-99.

HORTENCIO, M. Nogueira SILVA, J. Kelle Souza; ZONTA, Marco Antonio. (2018). **Efeitos de exercícios físicos sobre fatores de risco cardiovascular em idosos hipertensos.** *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*. Vol. 31, n.2. (2018).

KEMERICH, J. Anne Pinheiro. (2022). **Efeitos do exercício físico resistido sobre os níveis pressóricos em idosos hipertensos:** aspectos da saúde na terceira idade. Brasil. São Paulo. *Revista de Saúde e bem-estar*. Volume 18, n.4. (2022).

LEITE, E.A. **Atividade física na terceira idade.** Brasil. Rio de Janeiro: Sprint, 2015.

MARQUEZ, Thomaz Baptista; ZAMAS, Carlos Aparecido; VIEIRA, Michelle dos Santos; SILVA, Silvana Maria da; RODRIGUES, Alan Alessandro. **Treinamento de força em sujeitos de meia e terceira idade: um estudo de caso.** Campinas, 2016.

MARTINS, L. B., LIMA, J. C., & SILVA, M. C. (2023). **Efeitos do Cross Training na resistência cardiovascular, força muscular e flexibilidade de idosos.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Brasil. São Paulo. Ed. Plumas. 18(2), 89-102.

MATSUDO, S. M., MATSUDO, V. K. R., ANDRADE, D. R., ARAÚJO, T., ANDRADE, E. (2018). **Benefícios da prática regular de exercícios físicos na terceira idade.** Brasil. São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, vol. 03 - 24(2), 81-88.

MAZO, GZ. **Qualidade de vida e envelhecimento.** Brasil. Porto Alegre: Sulina, 2017.

MELO, L. Almeida. 2020). **Fatores associados às multimorbidades mais frequentes em idosos brasileiros.** *Ciência e saúde coletiva*, Vol. 25, n.10. (2020).

NAHAS, Markus V., **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida.** Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. Brasil. Editora Midiograf, Londrina, 2015.

NETO, FERRAZ. S. P; Ana. **Avaliação Funcional do Movimento em Idosos:** Efeitos do Treino de cross training. 2019. 81 f. Dissertação (Mestre em Ciências do Desporto) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal: 2019.

PATEL, N. K., PETERS, M., & EDWARDS, K. L. (2022). **Exercício físico na terceira idade: Impacto na força muscular, flexibilidade e bem-estar emocional.** *Journal of Aging and Physical Activity*. *Journal of Aging and Physical Activity* - 30(1), 45-57.

PETERSON, M. D., RHEA, M. R., & SEN, A. (2021). **Efeitos do Cross Training na saúde óssea, risco de quedas e bem-estar emocional de idosos.** *Journal of Aging and Physical Activity* - *Aging and Physical Activity*. *Journal* - 29(4), 569-581

SANTAREM, JOSÉ MARIA. (2012). **Musculação em todas as idades:** comece a praticar antes que seu médico recomende. Brasil. Barueri, SP: Ed. Manole, 2012.

SCHIAVONI D, Pereira LM, (2017). **Efeito do treinamento resistido tradicional sobre a pressão arterial em idosos normotensos:** ensaios clínicos aleatórios e metanálises. Brasil. São Paulo. Editora/obra: Revista brasileira geriátrica 2017.

SHEPARD, R. J. **Atividade física e saúde.** Brasil. São Paulo: Phorte, 2013.

SILVA, Gizele Santiago de Moura. (2021). **Efeitos de um programa de intervenção de atividade física:** educação e promoção de saúde com idosos hipertensos usuários do Sistema Único de Saúde. Brasil. Revista Eletrônica de Acervo Saúde. Vol. 13, n.4.

SILVA, Maitê Fátima; GOULART, Natália Batista Albuquerque; LANFERDINI, Fábio Juner; MARCON, Marcelo; DIAS, Caroline Pieta. **Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos.** Rio de Janeiro, 2012.

SIMÃO, R., FLECK, S. J. (2020). **Fundamentos do Cross Training:** Variedade de exercícios, intensidade e progressão. Brasil. São Paulo. Editora Atlântica. 2020.

SOARES, Ana. **Avaliação Funcional do Movimento em Idosos:** Efeitos do Treino de cross training. 2019. 81 f. Dissertação (Mestre em Ciências do Desporto) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal: 2019.

VASCONCELOS, Bruno Pereira de. **Lesões recorrentes em praticantes de cross training: revisão sistemática.** 2020. 32 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Educação Física) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB: 2020.

VIEIRA, L. (2019). **Treinamento de força:** estratégia de controle da pressão arterial em idosos: uma revisão. Brasil. Revista Brasileira de Geriatria 16 (4), 845-85.