

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

MATHEUS ROSSETO MARQUES COLODETTI

**ANÁLISE DA FORÇA E EQUILÍBRIO EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

VITÓRIA
2021

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

MATHEUS ROSSETO MARQUES COLODETTI

**ANÁLISE DA FORÇA E EQUILÍBRIO EM IDOSOS PRATICANTES DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física. Orientadora: Prof. Dr^a. Natália Madalena Rinaldi.

VITÓRIA
2021

MATHEUS ROSSETO MARQUES COLODETTI

**ANÁLISE DA FORÇA E EQUILÍBRIO EM IDOSOS PRATICANTES DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Vitória, 2021

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Dra. Natália Madalena Rinaldi
CEFD/UFES - Orientadora

Prof^a. Dra. Luciana Carletti

Prof^o. Mestre Ronildo Stieg

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por abençoar esse ciclo da minha vida e iluminar meus caminhos.

Em segundo, aos meus pais, familiares e amigos por toda compreensão, apoio, incentivo e colaboração para comigo durante o curso.

Por último, mas tão importante quanto, agradeço aos meus professores, orientadores que me acompanharam durante todo o curso me dando o auxílio necessário para a conclusão desse. Agradeço também a Fernanda pela ajuda durante essa etapa.

Gratidão à todos vocês!

Resumo

O objetivo geral deste estudo foi investigar por meio de revisão de literatura, a melhora na força e no equilíbrio dos idosos participantes de exercícios físicos. Além disso, buscou-se avaliar em quais das atividades coletivas os idosos apresentam maiores resultados, diferenciando os exercícios entre si, além de demonstrar a diferença da força e da capacidade funcional entre os idosos praticantes ou não de atividades físicas. Desse modo, foram selecionadas publicações disponíveis em periódicos, revistas e bibliotecas virtuais, que contemplassem análises da força e do equilíbrio em idosos que participavam de atividades físicas como hidroginástica, musculação, caminhada, dança e vôlei adaptado. Com isso, foram escolhidos por meio de seleção eletrônica 9 artigos, onde os estudiosos utilizaram como instrumento de coleta de dados a pesquisa participante, ou seja, uma pesquisa que exige estudo preliminar e provisório da população pesquisada, análise crítica do problema e aplicação de um plano de ação. Para isso utilizou-se métodos como mini exames de coleta e acompanhamento dos exercícios físicos com a população escolhida. Assim, baseando-se nos dados apresentados, verificou-se que a prática de exercícios físicos pela população idosa traz grandes benefícios aos praticantes na parte da saúde física e mental, desenvolve o grupo social ao seu redor, modifica o psicológico, e afasta doenças que seriam típicas da terceira idade. Contudo, os que desenvolvem a força e equilíbrio com melhores resultados são aqueles de baixo impacto como a musculação e a caminhada.

Palavras-chave: Exercício físico; Terceira idade; Força e Equilíbrio; Qualidade de vida.

Abstract

The aim of this study was to investigate, through a literature review, the improvement in strength and balance of the elderly participants in physical exercises. In addition, we sought to assess which of the collective activities the elderly have the greatest results, differentiating the exercises from each other, in addition to demonstrating the difference in strength and functional capacity between the elderly who practice or not physical activities. Thus, publications available in journals, magazines and virtual libraries were selected, which included analyzes of strength and balance in elderly people who participated in physical activities such as water aerobics, weight training, walking, dancing and adapted volleyball. Thus, 9 articles were chosen through electronic selection, where scholars used participatory research as an instrument of data collection, that is, research that requires a preliminary and provisional study of the researched population, critical analysis of the problem and application of a action plan. For this, methods such as mini exams of collection and monitoring of physical exercises with the chosen population were used. Thus, based on the data presented, it was found that the practice of physical exercises by the elderly population brings great benefits to practitioners in terms of physical and mental health, develops the social group around them, modifies the psychological, and removes diseases that would be typical of old age. However, those who develop strength and balance with better results are those with low impact such as weight training and walking.

Keywords: Physical exercise; Third Age; Strength and Balance; Quality of life.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	9
2. PERGUNTA	12
3. OBJETIVO	12
4. MÉTODO	13
5. RESULTADOS.....	14
6. DISCUSSÃO.....	17
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento vem crescendo gradualmente, estima-se que em 2100 a população idosa corresponderá a 40,1% da população brasileira segundo Alves (2019). Alguns autores tentam explicar o fenômeno de envelhecer, como um processo irreversível, podendo ocasionar fragilidade no organismo e perdas de capacidade funcional (MORAES; MORAES; 2010).

Esse processo recria em nosso país uma realidade constatada mundialmente que é o crescimento acelerado de pessoas com mais de sessenta anos. Isso indica que enquanto a perspectiva de vida aumenta, a natalidade diminui, transformando o perfil populacional do país de jovem para idoso (SILVA e HAAS; 2015).

Leal (2006) explica que a tendência mundial tanto em países desenvolvidos como em países subdesenvolvidos é de que o número de pessoas idosas só aumente. Provavelmente isso ocorre pela ampliação dos programas de saúde pública associados as mudanças de vida, como a realização de exercícios e atividade física, o que reduz as taxas de mortalidade durante o envelhecimento (LEAL; 2006).

Infelizmente alguns idosos acreditam que com a aposentadoria ou a idade avançada é chegado o tempo de descanso, e se reclusam dentro de casa, esquecendo que há uma vida lá fora. Com isso, a preocupação gerada com essa parcela da população proporciona uma gama de atividades voltados à eles, tais como pacotes de viagem, recreação pública, programas de atividade física, dentre outros (LEAL, 2006).

Atualmente existem inúmeras instituições públicas e privadas que promovem ao idoso, atividades que tem como objetivo mantê-lo fisicamente e mentalmente ativo, buscando o retardamento da perda de suas funções vitais. Franchi e Júnior (2005) explicam a importância das atividades físicas nessa idade apontando que possuem inúmeros benefícios com a prática, a principal citada é a capacidade funcional.

Assim, os componentes da capacidade funcional são importantes para a execução das atividades do cotidiano como tomar banho, levantar-se e sentar-se, caminhar uma pequena distância, vestir-se, fazer compras, limpar a casa, ou seja, atividades do cotidiano (FRANCHI; JÚNIOR, 2005).

Tolocka (2011) agrega que à medida que se entra na idade adulta, ocorre uma série de alterações que afetam o comportamento motor, pois o equilíbrio entre os movimentos envolvidos com a homeostasia é menos estável e mais vulnerável à ruptura. Desta forma, o exercício físico na terceira idade se torna essencial, pois com a sua prática vários benefícios são agregados a saúde.

Essas vantagens são visíveis como a diminuição de dores musculares, aumento da densidade óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, e a diminuição da resistência vascular (FRANCHI; JÚNIOR, 2005).

Dentro deste contexto, Civinski et al (2011) também reconhecem os benefícios da atividade física nos idosos como forma de manter o idoso ativo e motivado nas suas realizações diárias, sem necessitar da ajuda de terceiros, além de se manter em interação com outras pessoas.

Os sistemas de equilíbrio e marcha são os mais afetados com o passar dos anos, ocorrendo pelo envelhecimento do aparelho locomotor e sensorial do idoso, contribuindo para o surgimento da instabilidade muscular, levando muitas vezes a acidentes domésticos(TOLOCKA, 2011).

Aspectos como a força física, o equilíbrio, o controle dos movimentos, a movimentação espacial e a execução dos programas planejados geralmente sofre perda de intensidade na execução. Outro ponto é o enfraquecimento do tônus muscular e da constituição óssea, que é levada a mudanças ocasionais na postura do tronco e pernas, como as curvaturas da coluna torácica e lombar.

As articulações tornam-se endurecidas, reduzindo a extensão dos movimentos e produzindo alterações no equilíbrio e na marcha (ROSA NETO, 2009; TOLOCKA, 2011). Esses quadros levam a perda da confiança na realização de atividades diárias por parte do idoso, acarretando em acidentes como as quedas, por exemplo. Além de ocasionar maior dependência ao próximo e a outras consequências que atrapalham a desenvoltura de vida do idoso.

Por essas razões, a manutenção ou a recuperação do equilíbrio para os idosos se torna primordial, pois a partir da realização das atividades físicas o idoso agrega melhoria no

domínio dos movimentos, agregando crédito em si mesmo e desenvolvendo com mais confiança os movimentos diários, além de diminuir as chances de acidentes como as quedas.

Em concordância, a OMS (2005) menciona que a prática de atividades funcionais pode ocasionar na diminuição de 20 a 25% de mortes por problemas cardíacos, assim como a melhora da independência por mais tempo, melhorando a saúde mental e promovendo contatos sociais, reduzindo o risco de quedas e doenças crônicas. Os gastos com remédios também são reduzidos, tendo assim, recursos para serem investidos em outras atividades para seu bem-estar.

Dentre os exercícios coletivos desenvolvidos pelos idosos participantes dos estudos das literaturas escolhidas, destacam-se a hidroginástica e musculação. As intervenções realizadas com exercícios estruturados vêm se mostrando cada vez mais eficaz aos idosos, demonstrando que a musculação aumenta a força dos idosos, facilitando o desenvolvimento de atividades consideradas simples em seu dia-a-dia como o caminhar, subir escadas, levantar um objeto de forma rápida, dentre outras atividades. Ilustrando assim que o músculo continua a se adaptar às demandas impostas, mesmo com o avanço da idade (SOUZA et al, 2014).

A aula de hidroginástica é uma aula de menos intensidade de impactos, onde o idoso vivencia o meio líquido com mais ludicidade. O exercício na piscina agrada por não ter a cobrança de realizar os exercícios de forma mais correta, mas visa o trabalho das qualidades físicas, principalmente de equilíbrio, força e fluabilidade. Segundo Campos (2012), a prática dessa atividade possui grandes vantagens, a principal delas é a diminuição de lesões por sobrecarga e visa uma melhora no aspecto biopsicossocial dos idosos, o fortalecimento muscular sem danos nas articulações e o alívio da dor e o relaxamento.

Hermann (2016) define que as atividades coletivas com idosos auxiliam tanto para a integração social quanto para a aptidão funcional, pois despertam socialização entre os envolvidos possibilitando a interação dentro de um grupo. Essa interação faz com que os idosos esqueçam as suas doenças por um momento, proporcionando prazer e alegria a eles.

Desta forma, justifica-se a escolha deste tema por acreditar que há um grande desnível na qualidade de vida entre idosos praticantes de atividade física e sedentários. Sugerindo hipoteticamente que quando há participação por eles nos grupos de atividade física os benefícios surgem em vários aspectos, gerando qualidade de vida. Assim, como afirma Ferretti (2015) a prática de atividade física pelo idoso, possibilita a manutenção da condição física, contribuindo na preservação da vida e gestão autônoma por ele.

O estudo em questão delimita-se em avaliar as valências físicas motoras passíveis dos idosos participantes de exercícios físicos coletivos por meio de estudos já realizados. Tendo como foco o crescimento da força, resistência, agilidade, velocidade, coordenação, mobilidade, equilíbrio e flexibilidade dos participantes através de atividades coletivas, sobretudo hidroginástica e musculação.

Neste sentido, enfatiza-se a prática de exercícios físicos coletivos como estratégia de prevenção de percas nos componentes de aptidão física funcional, desenvolvimento da força e equilíbrio. Acreditando que a ascensão dos níveis de atividade física habituais para os idosos contribui de maneira significativa para o alargamento da aptidão funcional e no declínio da manifestação de diversas doenças relacionadas a este processo, melhorando a saúde como um todo da população idosa.

2. PERGUNTA

Quais são as alterações nas variáveis de força e equilíbrio na análise do desempenho cotidiano em idosos praticantes de exercícios físicos coletivos?

3. OBJETIVO

O objetivo geral deste estudo é investigar por meio de revisão de literatura, o crescimento da força e do equilíbrio dos idosos através da prática exercícios físicos coletivos

Os objetivos específicos foram:

Identificar qual ou quais exercícios físicos coletivos são praticados com mais frequência pelos idosos;

Demonstrar através da revisão de literatura quais exercícios praticados pelos idosos ajudam a melhorar a força física e o equilíbrio dessa população;

4. MÉTODO

Trata-se de uma revisão de literatura, cujo objetivo foi identificar os artigos que relacionavam a melhora da força e do equilíbrio, e conseqüentemente da qualidade de vida de pessoas que já estão na denominada terceira idade, ou maiores de 60 anos de idade.

Para critério de inclusão se estabeleceu a relação entre a prática de exercícios físicos coletivos como a hidroginástica, musculação, caminhada, vôlei adaptado e dança com a melhora do equilíbrio e da força nas atividades rotineiras. Para critério de exclusão de literatura se estabeleceu a relação da prática de exercício físico com a melhora e/ou desenvolvimento de outros aspectos de saúde dos idosos, como aspectos psicológicos e mentais.

Como base de seleção eletrônica se utilizou as ferramentas de pesquisa Science Direct, Scielo, Medline e Lilacs. A busca foi realizada por meio do método integrado, utilizando-se os termos: Idosos; força; equilíbrio; exercícios físicos e idosos; força e equilíbrio em idosos; esportes coletivos e idosos.

Desse modo, foram selecionados artigos com textos completos e publicados em português e inglês, onde o autor buscou como metodologia o desenvolvimento de práticas de atividade física com a amostra pesquisada. Os resultados de pesquisa seguiram a seguinte ordem de etapa de seleção: a elaboração da hipótese de estudo; o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; a definição das informações que seriam extraídas; a escolha dos artigos a serem revisados; análise dos resultados; apresentação e discussão dos resultados; e a revisão do artigo.

5. RESULTADOS

A distribuição dos manuscritos é descrita na tabela 1, a síntese dos resultados, abordando as evidências percebidas a partir dos artigos estudados indicam que a realização de atividade física no geral agrega saúde aos idosos. Desta forma, podemos ver que a prática de exercícios físicos na terceira idade ajuda na melhora na força e equilíbrio dessa população.

Tabela 1: Síntese dos artigos que relacionam a melhora da força e equilíbrio de pessoas maiores de 60 anos de idade, com a prática regular de exercícios físicos, associados também a melhora na qualidade de vida dos mesmos.

ESTUDO	EXERCÍCIO FÍSICO COLETIVO	GRUPO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Análise da qualidade de vida em idosos Praticantes e não Praticantes de Exercício físico regular FERRETTI et al, 2015	Ginástica, musculação, pilates, caminhada orientada e hidroginástica	120 idosos praticantes (P) e não praticantes (NP) de exercício físico. (P=60-NP=60)	Os idosos do grupo P possuem uma melhor qualidade de vida do que os NP. Comparando os grupos em função de gênero e faixa etária, o grupo P também se manteve melhor que os NP. Aqueles que praticaram exercícios físicos no mínimo 2x/semana desenvolveram melhor a sua força muscular. Conclui-se então que a prática regular de exercício físico é um determinante da melhor QV para idosos, melhorando a força e equilíbrio dos mesmos

<p>Comparação dos níveis de força e equilíbrio entre idosos praticantes de musculação e de hidroginástica.</p> <p>SOUZA et al, 2014</p>	<p>Musculação e hidroginástica</p>	<p>Foram selecionados trinta e seis indivíduos idosos, divididos em três grupos: 1. Praticantes de musculação (GM); 2. Praticantes de hidroginástica (GH); e 3. Não praticantes de exercício (GNP)</p>	<p>O grupo GM apresentou maior força máxima e menor tempo de execução no TUG ($113,1 \pm 18,2$ kg e $8,0 \pm 0,6$ s, respectivamente) em comparação ao GH ($77,9 \pm 12,5$ kg e $8,8 \pm 0,4$ s, respectivamente) e GNP $72,1 \pm 16,4$ kg e $8,9 \pm 0,7$ s, respectivamente). Não foram observadas diferenças entre grupos na avaliação EEB. Conclui-se que a hidroginástica parece não ter a mesma eficiência no desenvolvimento de força e equilíbrio de idosos em relação a musculação</p>
<p>Análise comparativa da qualidade de vida, equilíbrio e força muscular em idosos praticantes de exercício físico e sedentários</p> <p>COSTA et al, 2015</p>	<p>Musculação e ginástica</p>	<p>40 idosos de ambos os sexos, divididos em dois grupos com 20 indivíduos cada: Grupo 1: praticantes de atividade física; Grupo 2: sedentários. Ambos os grupos foram avaliados por meio da aplicação do questionário de qualidade de vida SF- 36, escala de equilíbrio de Berg e teste de força muscular</p>	<p>Apresentação de grande diferença entre os praticantes de atividades físicas e os sedentários. Todos os domínios foram superiores em favor dos praticantes de atividades físicas, comprovando que aqueles que as praticam possuem um maior nível de qualidade de vida, equilíbrio e força muscular, quando comparados aos idosos sedentários</p>

Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária

FIGLIOLINO et al, 2009

Caminhada, hidroginástica, hidroterapia e exercícios aeróbicos

40 idosos, de ambos os sexos divididos em dois grupos: 1 grupo praticante de atividade física (GP) e 2 grupo não-praticante (GNP)

Observa-se que o GP e GNP apresentaram diferenças estatisticamente significativas nos escores dos domínios de equilíbrio e marcha, bem como no escore total. Em relação à Avaliação das Atividades Básicas de Vida Diária, não houve diferença entre os grupos, todos apresentaram pontuação máxima. Observa-se também que 70% dos idosos do GP eram independentes nas atividades diárias e apenas 50% no GNP, resultando em maior número de idosos necessitando de ajuda para realizar atividades. Assim, o GP apresentou melhor equilíbrio e marcha com maior proporção de idosos com independência nas AIVD e AVD, ou seja, menor probabilidade de queda em relação ao GNP

Idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos: uma comparação do estado de equilíbrio

SILVA et al, 2015

Hidroginástica e ginástica

Grupo de 46 idosos de ambos os sexos, divididos em dois subgrupos de 23 idosos cada um: G1: idosos praticantes de hidroginástica há pelo menos 6 meses. G2: idosos selecionados aleatoriamente em dois bairros da cidade de Alfenas (MG), não praticantes de exercícios físicos

Ao comparar o equilíbrio entre os dois grupos no pré e pós-teste pode-se afirmar que houve melhoras significativas no grupo de praticantes de hidroginástica, com $p=0,046$ (pré-teste), e $p=0,038$ (pós-teste)

O significado da dança na terceira idade

LEAL; HAAS, 2006

Dança

A amostra é composta por 13 idosas do sexo feminino com idade acima de 65 anos, participantes do projeto "Dança na Terceira Idade"

As idosas da amostra praticavam dança uma vez por semana durante uma hora e meia. O estudo verificou que a dança é importante para todas as entrevistadas, pois proporciona-lhes bem-estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal

Comparação da aptidão física em idosos submetidos a diferentes intervenções de exercício físico

CAMPOS, 2012

Vôlei adaptado e ginástica

Participaram do estudo 18 idosos com média de idade 65,8 anos, divididos em dois grupos: 1. Programa de Exercícios Físicos em Unidade de Saúde e 2. Vôlei Adaptado

Após as intervenções houve aumento do tempo de lazer e a variável coordenação apresentou melhoras significativas à aptidão física de idosos após as intervenções. O vôlei adaptado se mostra um importante fator para mudança no estilo de vida relacionado à prática de atividade física total e no lazer, e isto se reflete na melhora na aptidão física de idosos, sendo esta intervenção uma prática de exercício físico possível e importante para saúde do idoso

Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidrogenástica e não praticantes de exercícios físicos

COELHO et al, 2014

Musculação e hidrogenástica

36 idosos (63,6±4,1 anos), sendo 12 praticantes de musculação, 12 praticantes de hidrogenástica e 12 não praticantes de exercícios físicos

Todos os grupos foram classificados como ativos. O grupo praticante de musculação apresentou os maiores valores de força máxima, quando comparado ao praticante de hidrogenástica e não praticante de exercícios físicos ($p \leq 0,01$). Além disso, os grupos praticantes de hidrogenástica e não praticante de exercícios físicos não apresentaram diferenças na força máxima ($p = 1,0$). Já para o teste de levantar da cadeira, não foram observadas diferenças entre os grupos ($p = 0,07$), o mesmo sendo observado no teste de velocidade de caminhada habitual ($p = 0,06$) e máxima ($p = 0,22$). Assim, a musculação mostrou-se mais eficaz para o aumento de força, mas o estilo de vida ativo é suficiente para a manutenção da capacidade funcional

6. DISCUSSÃO

Diante dos achados, podemos observar que os textos concordam entre si. Os autores afirmam que dentre os fatores relacionados à saúde e qualidade de vida da pessoa idosa estão a participação dos mesmos em atividades regulares de exercício físico ou de programas de condicionamento físico que trabalhem as capacidades físicas como força, agilidade, flexibilidade, coordenação, resistência, ritmo e equilíbrio.

Do mesmo modo que conduz para uma melhor qualidade de vida, a prática de atividade física regular pelo idoso é uma das principais estratégias, dentre outras, para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Essa iniciativa provoca a redução da prevalência de doenças como acidente vascular cerebral AVC, câncer, osteoporose, hipertensão, doenças coronárias, obesidade, diabetes tipo 2 dentre outras (CAMPOS, 2012; SILVA, 2015).

Nesse sentido, a atividade auxilia na prevenção de doenças e no tratamento daquelas que já existentes, desenvolvendo uma melhor resposta aos métodos utilizados e facilitando na obtenção dos resultados, o que influencia na diminuição da mortalidade. Em virtude disso, podemos considerar que em fatores externos o indivíduo fisicamente ativo tem suporte no tratamento e prevenção de doenças, principalmente nas decorrentes do envelhecimento “não saudável”, proporcionando aos idosos a oportunidade de uma vida mais saudável e independente, contribuindo para a manutenção da autonomia e melhor qualidade de vida (CAMPOS, 2012; COSTA, 2015; SILVA, 2015).

No estudo apresentado por Coelho (2014), podemos verificar que idosos fisicamente ativos apresentam melhor padrão de força muscular de membros inferiores em relação aqueles que não praticam exercícios físicos, possivelmente explicando a diferença na força entre PM (praticantes de musculação) e o NP (não praticantes de exercícios físicos).

Costa (2015), em seu estudo observou que a prática regular de exercícios físicos é uma medida importante na melhora da qualidade de vida dos idosos, pois os ativos tiveram resultados satisfatórios em equilíbrio e força muscular, em comparação aos sedentários, uma vez que se esses se apresentaram com diminuição considerável da capacidade funcional. O estudo desses autores classificou a rotina dos idosos em domínios como aspecto social, aspecto emocional, limitação por aspectos físicos, capacidade funcional,

saúde mental e estado geral de saúde, havendo diferença significativa na qualidade de vida entre idosos praticantes de atividades físicas e sedentários.

Do mesmo modo que os outros estudos, os resultados de Costa (2015) sugeriram que a participação dos idosos em grupos de atividades físicas pode beneficiar aspectos da qualidade de vida onde esses domínios estão incluídos. Afirmando que a prática de exercícios físicos regularmente é de suma importância para a saúde física, mental e aspecto geral de saúde.

Afim de complementar o a posicionamento de Costa (2015), Toscano e Oliveira (2009), citam que o exercício físico intervém de forma direta ou indireta em todos os domínios da qualidade de vida relacionada a saúde. Afirmam ainda que a falta de exercício físico regular é aumenta o declínio funcional e o custo do tratamento público de saúde.

De fato, os índices de Qualidade de Vida aumentam quando esses indivíduos participam de programas que contenham exercícios na água, treino aeróbio e treino de força (OLIVEIRA et al (2010). Esse autor verificou o impacto da prática de exercício físico na qualidade de vida de idosos, constatando que quanto maior a frequência da prática de exercícios físicos maior os benefícios para essa população. Esses são dados que se assemelham ao estudo de Ferreti (2015), pois os idosos realizavam prática de exercício físico de duas a três vezes por semana, com atividades que variavam entre musculação, pilates e hidroginástica.

Igualmente, no estudo de Ferreti (2015), a população observada constituía-se em 24 idosos, e tinha como objetivo verificar a influência da prática regular de exercício físico nos níveis de autonomia para o desempenho nas Atividades de Vida Diária (AVD) e atividades instrumentais de vida diária (AIVD). Deste modo, o autor conclui que a prática regular de exercício físico promove bons níveis de autonomia e melhora o desempenho nas atividades cotidianas durante o processo de envelhecimento, também, reforçando os resultados encontrados nos outros estudos.

Por conseguinte, Figliolino (2009), aponta que quando um indivíduo envelhece, alguns sistemas orgânicos apresentam um declínio de função, sendo comum associá-los ao processo de envelhecimento, embora muitas dessas alterações possuam poucos efeitos na realização das necessidades diárias da maioria da população idosa. Entretanto,

quando essa população não pratica nenhum tipo de exercício físico o quadro piora, como comprovado em seu estudo com o grupo não praticante de atividade física, onde se mostravam mais vulneráveis nas alterações na marcha, equilíbrio e nas atividades instrumentais de vida diária.

Assim também, em seu estudo Leal (2006), afirma que indiscutivelmente não se pode negar que a atividade física é fundamental, quando não primordial, na vida e na melhora da qualidade de vida do idoso. A população acompanhada neste estudo, tinham a dança como atividade física principal, deste modo os resultados apresentam que a dança como atividade física para os idosos é um dos exercícios mais procurados, e vários fatores podem ser os responsáveis por essa afinidade. O autor afirma que houve melhora na coordenação, no equilíbrio, no ritmo, na lateralidade, na consciência corporal, na resistência e na memorização das participantes, afirmando mais uma vez que “as dificuldades que algumas alunas possuíam inicialmente foram superadas após alguns meses de aulas” (LEAL, 2006, p.67).

Tendo em vista que a dança também desenvolve a parte psicológica de quem a pratica, Leal (2006) propõe que antes e durante a atividade percebemos o resgate das lembranças, sensações e sentimentos que acompanham toda a vida dos idosos praticantes. Nesse contexto, modifica-se também seu bem-estar físico e social, proporcionando sensações de prazer, felicidade, satisfação e diversão (LEAL, 2006).

Além desse, a caminhada é outro exercício que a terceira idade tem grande interesse em praticar. Silva (2015) agrega que a caminhada é um exercício físico muito importante para os idosos, pois bastam 30 minutos diários desta atividade de impacto para resultar em melhorias ósseas e alterações metabólicas. Além disso, traz melhorias significativas no equilíbrio. Realmente, a velocidade da marcha está associada ao condicionamento físico, em vista disso, a associação entre os níveis de atividade física, o condicionamento e a velocidade usual da marcha com atividade como a caminhada pode desenvolver o condicionamento de uma boa marcha, da força muscular e do estímulo do equilíbrio, como afirma Figliolino (2009).

No estudo de Campos (2012) o exercício escolhido foi o vôlei adaptado, demonstrando que os praticantes deste exercício viam a atividade como lazer, assim praticavam a atividade por mais tempo quando comparados aqueles que praticavam outras atividades,

comprando esses resultados nos testes de aptidão física realizados. Apresentou-se também aumento da prática de atividades físicas e melhora/redução no tempo de execução no teste de coordenação, o acompanhamento dos idosos teve duração de três meses.

Concomitantemente, outro exercício que colabora com a melhora da força física do idoso é a musculação, “na tentativa de diminuir o risco de quedas e manter uma boa qualidade de vida, intervenções com exercícios estruturados têm sido fortemente indicadas à população idosa” (SOUZA, 2014, p. 648). Nessa perspectiva, os resultados encontrados na prática deste autor, sugerem que idosos praticantes de musculação possuem melhor equilíbrio dinâmico e capacidade de produção de força nos membros inferiores em relação a idosos praticantes de hidroginástica e idosos não praticantes de exercício físico estruturado.

Dessa forma, podemos perceber que o treinamento na musculação pode ser indicada para ganhos de força e equilíbrio dinâmico em idosos. Isso ocorre, provavelmente, devido ao fato das características dessa modalidade em promover adaptações neurais, como aumento no recrutamento e na frequência de disparo das unidades motoras. Outro ponto são as adaptações morfológicas, como o aumento da área de secção transversa e espessura muscular, que causam aumento na capacidade de produção de força em idosos (SOUZA, 2014).

Similarmente, Coelho (2014) conclui seu estudo posicionando-se a respeito da dessa modalidade de exercício, ou seja, afirmando que os idosos que a praticam possuem “maiores níveis de força muscular, tanto de membros inferiores como superiores, quando comparados a idosos que praticam hidroginástica e idosos não praticantes de exercícios físicos” (COELHO, 2014, p. 503). Sugerindo desta forma que o treinamento resistido é realmente mais eficaz para o aumento da força nesta população, passando a ser para eles um estilo de vida ativa, visto que a diferença entre grupos foi perceptível.

Assim também, a hidroginástica aparece como exercício físico de grande procura e aceitação na terceira idade. Entretanto segundo Souza (2014), os praticantes dessa modalidade apresentam menores níveis de força muscular máxima e de equilíbrio dinâmico, provavelmente devido às características do treinamento realizado. Provavelmente esse resultado se dá pela ausência de relatos de treinamentos em

velocidades altas ou máximas que possuem maior relação com a resistência da água, e são importantes em trabalhos que objetivam aumentar a força.

Portanto, podemos considerar que a manutenção e escolha de um estilo de vida ativo influencia na aptidão física da população idosa. Nos achados verificou-se também que muitos param de realizar as atividades físicas, e com isso as comorbidades existentes se agravam e desenvolvem novas doenças, fazendo com que a saúde desses idosos regressem todo o processo que conseguiram (CAMPOS, 2012; FERRETI, 2015)

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim sendo, pode-se afirmar que a constante prática de exercícios físicos por idosos é algo importante e que produz benefícios aparentes para essa população. Além de ser algo que desenvolve a parte física dos idosos, também produz benefícios na parte psicológica e no estado de espírito dessa população, provocando bem-estar e melhora na capacidade de socialização.

Sendo assim, podemos observar que os estudos utilizados para o desenvolvimento dessa pesquisa apresentaram evidências comprovadas de que a prática de exercício físico pode contribuir para um melhor nível de independência e autonomia do idoso. Com isso, entende-se que o exercício físico é fator assíduo dentre aqueles que favorecem o aumento da qualidade de vida (QV), respondendo então a pergunta inicial do projeto.

Entretanto, cabe lembrar que apesar dos exercícios serem benéficos para a terceira idade, alguns irão desenvolver com mais potencialidade a força e o equilíbrio dessa população, é o caso da musculação e da caminhada. Exercícios como a hidroginástica desenvolve o corpo, o organismo e o psicológico dos idosos, todavia não colaboram em altos níveis com o desempenho da força e equilíbrio quando comparados com outros exercícios.

Deste modo, deve-se ter cautela na interpretação desses achados, pois a visualização apenas da modalidade, sem considerar as características dos exercícios, pode proporcionar uma ideia errônea do treinamento escolhido. Sobretudo nos resultados

proporcionados, ou de que o meio que o idoso está introduzido não é eficaz, quando estudos prévios já demonstraram esta eficácia.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, José Eustáquio, Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo. Novas projeções da ONU, Doutor em demografia e professor titular do mestrado e doutorado em População, Território e Estatísticas Públicas da Escola Nacional de Ciências Estatísticas - ENCE/IBGE. 2019

CAMPOS, Leonardo de. **Comparação da aptidão física em idosos submetidos a diferentes intervenções de exercício físico**. 2012. Trabalho de conclusão (Bacharelado em Educação Física) - Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". São Paulo, 2012.

CIVINSKI et al. A importância do exercício físico no envelhecimento, **Revista da Unifebe**, p. 163-175, jun. 2011.

COELHO et al. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v.17, n. 3, p. 497-504, Set. 2014.

COSTA et al. Análise comparativa da qualidade de vida, equilíbrio e força Muscular em idosos praticantes de exercício físico e Sedentários. **Revista Faculdade Montes Belos (FMB)**, v. 8, n. 3, p. 01-18, 2015.

FERRETTI et al. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Stud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 729-743, 2015.

FIGLIOLINO, et al. Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 227-238, 2009.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; JUNIOR, Renan Magalhães Montenegro. Atividade física: uma questão para uma boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 13, p. 1-6, ago. 2005.

LEAL, Indara Fubin; HAAS, Aline Nogueira. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, p. 6471 - jan./jun. 2006.

MORAES, Edgar Nunes; MORAES, Flávia Lanna; LIMA, Simone de Paula Pessoa. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Rev Med Minas Gerais**, v. 1, n. 20, p 67-73, fev. 2010;

PAULA, Karla Campos de; PAULA, Débora Campos de. Hidroginástica na terceira idade. *Rev Bras Med Esporte*, Niterói, v. 4, n. 1, pág. 24-27, fevereiro de 1998.

TOLOCKA, Rute Estanislava; LEME, Lia Carla Gordon; ZANUZZO, Lígia Márcia Lazaretti. Atividades de dança, marcha e equilíbrio de idosos com patologias que interferem nestas habilidades motoras. **Pensar a Prática, Goiânia**, v. 14, n. 3, p. 111, set./dez. 2011.

SILVA et al. Idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos: uma comparação do estado de equilíbrio. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 311-326, 2015.

SOUZA et al. Comparação dos níveis de força e equilíbrio entre idosos praticantes de musculação e de hidroginástica. **Revista Brasileira Atividade Física Saúde**, Pelotas/RS, v. 19, n. 5, p. 647-655, 2014.