

Alterações na massa e força muscular de pessoas idosas praticantes de musculação

Changes in muscle mass and strength in elderly people who practice bodybuilding

<https://doi.org/10.5335/rbceh.?????.?????>

Alaís Rossi¹, Jonatan Boques², Maiara de Lima Munhon³, Cristiele Frese⁴, Hévelen Sharlene Souza Ribeiro⁵, Lia Mara Wibelinger⁶

Resumo

O envelhecer é um processo natural que fica mais evidente com o passar dos anos. O processo de envelhecimento embora seja difícil para muitos, é algo que acontece naturalmente, trazendo junto consigo algumas mudanças. Caracteriza-se por ser dinâmico, progressivo e universal, ocorrendo mudanças morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que alteram o organismo do ser humano fazendo-o se tornar mais frágil e vulnerável em relação às ações intrínsecas e extrínsecas do meio ambiente. O estudo tem como objetivo analisar a alteração na massa muscular de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos. Trata-se de uma revisão bibliográfica. Diante disso, observando-se as alterações físicas durante o processo de envelhecimento humano procura-se saber o quanto a prática de exercícios físicos resistidos pode auxiliar o idoso no decorrer deste processo. De acordo com os resultados desta pesquisa bibliográfica a prática de exercícios físicos resistidos no processo de envelhecimento humano traz inúmeros benefícios aos praticantes, tendo como destaques a manutenção e construção de massa muscular e também o aumento significativo dos níveis de força. Sendo assim, o treinamento resistido pode ser um método a ser indicado para ganho de massa muscular e força.

Palavras-chave: Envelhecimento. Exercício Físico. Força. Massa Muscular. Musculação.



RBCEH

Revista Brasileira de Ciências
do Envelhecimento Humano



CIEEH2022

Congresso Internacional de Estudos do
Envelhecimento Humano



REPRINTE

Rede de Programas Interdisciplinares em Envelhecimento

V SIMPÓSIO REPRINTE

¹Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil. ²Instituto de Desenvolvimento Educacional de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil. ³Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil. ⁴Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil. ⁵Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil. ⁶Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil.

Introdução

O processo de envelhecimento está relacionado com alterações físicas e fisiológicas do organismo humano, juntamente com maior vulnerabilidade a incidência de doenças e também ao estilo de vida sedentário adotado ao longo da vida. Nesta totalidade, a perda de massa e força muscular e a diminuição da agilidade e da flexibilidade apresentam consequências prejudiciais na funcionalidade dos idosos, levando assim ao comprometimento de diversos sistemas (MARESOVA et al., 2019).

Segundo Teixeira (2020) o processo de envelhecer está diretamente relacionado com o estilo de vida ao qual o organismo foi submetido. Esse processo ocorre para todas as pessoas e infere questões de distintos níveis, porém, essas alterações se dão de diferentes maneiras, em intensidade e momentos variados, a depender de características genéticas, sociais e ambientais.

Para Freitas & Py (2016) essas mudanças culminam em um declínio nas respostas favoráveis aos agentes estressores, tornando o corpo vulnerável e suscetível a lesões, perda de massa muscular, massa óssea, flexibilidade e força, bem como comprometimento cognitivo. Mudanças que tendem a piorar o estado geral de saúde dos indivíduos e afetar sua capacidade funcional nos tecidos e no funcionamento dos órgãos.

A prática de atividade física regular é uma das principais formas de evitar a capacidade funcional comprometida, uma grande aliada no ganho de massa muscular, força e condicionamento cardiorrespiratório. Entre as atividades mais comuns para aumento de força e ganho de massa muscular está o treinamento de força, também conhecido como musculação (OLIVEIRA; PIVETTA; SCHERER; JÚNIOR, 2020). Diante do exposto, o estudo tem como objetivo analisar as alterações na massa muscular de idosos praticantes de exercícios físicos resistidos.

Materiais e métodos

O presente estudo caracteriza-se como pesquisa bibliográfica, para a coleta de dados utilizou-se uma busca simples nas bases de dados Scielo, Lilacs e Pubmed. Utilizou-se como termos para rastreamento do material: musculação para idosos, envelhecimento humano, envelhecimento saudável. A seleção inicial dos artigos foi realizada através dos títulos e dos resumos dos artigos. Sendo excluídos todos aqueles que não faziam referência ao tema principal do estudo. Após essa primeira seleção os artigos foram utilizados em sua íntegra.

Resultados e discussão

O envelhecimento deve ser compreendido em sua amplitude e totalidade, uma vez que é um fenômeno biológico universal com consequências psicológicas e sociais das mais diversas. O processo de envelhecimento é um fator natural que acarreta mudanças em distintos aspectos na saúde do idoso, caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligado intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (ANTUNES, 2022).

Diante do aumento da expectativa de vida da população, evidencia-se a importância de proporcionar aos idosos maior satisfação e qualidade de vida e não apenas a longevidade. A prática regular de exercício físico tem sido

cada vez mais indicada para a promoção de saúde, para o controle de doenças e para a melhora de indicadores de qualidade de vida em distintas populações (CAMPOS; CORRÊA; SILVA; ROMBALDI; AFONSO, 2009).

De acordo com Almazán et al. (2021) existem evidências indiscutíveis de que o exercício traz benefícios para a saúde de curto, médio e longo prazo, prevenindo, aliviando, atrasando e até revertendo algumas doenças metabólicas, cardiovasculares, pulmonares, neurocognitivas, inflamatórias, reumáticas e musculoesqueléticas. Para Maciel (2010), dentre as atividades que proporcionam uma melhor qualidade de vida aos idosos está a musculação. Quando praticada de forma correta e supervisionada por um profissional torna-se benéfica na vida dos indivíduos que a praticam. Entre os benefícios observados podemos citar a manutenção ou aumento do metabolismo e a diminuição da perda de massa muscular, que é progressiva nesta fase do ciclo vital. A musculação é um exercício físico capaz de manter os músculos e de proporcionar efeitos significativos sobre a massa muscular além de aumentar a força exercida pelos músculos.

A atividade física anaeróbica é capaz de desenvolver a capacidade musculoesquelética através do exercício contra a resistência, este que é realizado com a utilização de pesos, requer que a musculatura corporal se mova (ou esforce para se mover) contra uma força oponente, apresentando como meta principal a melhora da função fisiológica do músculo. Apresenta benefícios para o desenvolvimento de potência, força e resistência muscular, também auxilia na diminuição de gordura corporal e aumento de massa magra, corroborando para uma melhor aptidão física (MIRANDA, 2014).

Silveira Júnior (2001) afirma que a modalidade mais adequada para diminuir a incapacidade muscular e suas consequências no processo de envelhecimento é a musculação, pois aumenta e melhora os níveis de força e preserva os tecidos musculares, evitando a perda e manutenção da massa muscular, assim prevenindo a incidência de osteoporose. Para Cavalinho (2013) o treinamento resistido é uma atividade que pode oferecer diversos benefícios aos idosos, sendo também a mais indicada. O treinamento com pesos é proeminente para o fortalecimento ósseo e muscular, previne e trata doenças como osteoporose, obesidade, diabetes e hipertensão arterial.

A musculação exerce papel importante no fortalecimento de ligamentos, tendões e articulações. Todos esses fatores proporcionam mais saúde e melhoram as condições funcionais do idoso, como a autonomia para realizar as atividades da vida diária com mais disposição e segurança. Segundo Filho & Gonçalves (2017) o treinamento de força gera benefícios inquestionáveis para os idosos, sendo notório em seus praticantes o aumento de massa muscular, da massa óssea, aumento da mobilidade articular, aumento da taxa metabólica, redução do tecido adiposo, entre outros.

Conclusão

Conclui-se que a prática de exercícios físicos supervisionados traz inúmeros benefícios para os idosos, auxiliando na diminuição de problemas como obesidade, dores lombares, osteoporose, diabetes, entre outras. Sendo importante ressaltar que além de preservar, manter e aumentar a massa muscular, proporciona aos indivíduos independência, garantindo mais autonomia para realizar suas atividades e consequentemente proporcionando uma melhora na qualidade

Referências

ALMAZÁN, A. J.; PALLARÉS, J. G.; ROMERO, Á. B. et al. Post-COVID-19 Syndrome and the Potential Benefits of Exercise. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(10):5329. Published 2021 May 17.

ANTUNES, M. C. P.; ARAUJO, A. C. Educación y envejecimiento activo. *Espac. blanco, Ser. indagaciones, Tandil*, v. 32, n. 1, p. 37-50, enero 2022. Disponível em: Acesso em: 18 jun 2022. Doi: <http://dx.doi.org/10.37177/unicen/eb32-312>.

CAMPOS, A. L. P.; CORRÊA, L. Q.; SILVA, M. C.; ROMBALDI, A. J.; AFONSO, M. R. Efeitos de um programa de exercícios físicos em mulheres hipertensas medicamentadas. *Rev Bras Hipertens*. 2009;16(4):205-9.

CAVALINHO, H. J. V. Os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável: análise da Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2008-2012) CEDF/UEPA. 2013. Disponível em: <http://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2013.1/HERM NIO_JNIOR_DO_VALE_CALVINHO.pdf>. Acesso em: 20 jan de 2022.

FILHO, P. R. P.; GONÇALVES, R. A Importância da Musculação na Terceira Idade. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Edição 03. Ano 02, Vol. 01. pp 391-406, Junho de 2017. ISSN:2448-0959.

FREITAS, E. V. D.; PY. L. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 4. ed. Rio de Janeiro-RJ: **Guanabara Koogan**; 2016. p.14-27.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: rev. Educ. Fis.* 16(4). Dez 2010. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>.

MARESOVA, P. et al. Consequences of chronic diseases and other limitations associated with old age - a scoping review. **BMC public health**. 2019;19(1):1431.doi: 10.1186/s12889-019-7762-5.

MIRANDA, L. História e Filosofia da musculação. **Revista Digital**, ano 19, n195, agos. 2014. Disponível em: <<http://www.wfdwportw.com/efd195/historia-e-filosofia-da-musculacao.htm>>. Acesso em: fev de 2022.

OLIVEIRA, D. V.; PIVETTA, N. R. S.; SCHERER, F. C.; JÚNIOR, J. R. A. N. Muscle strength and functional capacity of elderly people engaged in two types of strength training. **Fisioter. mov.** 33 • 2020 • <https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.AO49>.

SILVEIRA JÚNIOR, A. A. Musculação aplicada ao envelhecimento. Curitiba: Instituto Lyon, 2001.

TEIXEIRA, S. M. Uma das contribuições da Antropologia para o envelhecimento. *Serv. Soc. Soc.*, São Paulo, n. 137.