

IDOSO MAROMBEIRO? VANTAGENS TERAPÊUTICAS E PREVENTIVAS DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NA SENESCÊNCIA¹

Alan Costa de Amorim²
Jank Landy Simão Almeida³
Janaina Pessoa Araújo⁴
Jaqueline Pereira Moura⁵
Aparecida Rocha Pontes Suderio⁶

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento é habitualmente acompanhado por uma redução da atividade física e conseqüentemente, diminuição da capacidade para desempenhar as tarefas do dia-dia. Esta é umas das grandes preocupações dos indivíduos idosos que veem sua qualidade de vida diminuir à medida que a dependência de terceiros aumenta. Atualmente, a musculação é uma atividade física muito indicada para indivíduos que ingressam na terceira idade. Acrescenta-se que a atividade física com pesos é muito mais eficaz na prevenção e tratamento de doenças como a osteoporose, obesidade, hipertensão arterial e diabetes, e tem como objetivo aumentar a massa muscular, densidade óssea, aperfeiçoando o desempenho relacionado à força e melhorando as condições funcionais.

OBJETIVOS: Descrever os benefícios da prática da musculação para a população idosa. **METODOLOGIA:** Revisão sistematizada da literatura realizada através de metapesquisa no portal da Biblioteca Virtual de Saúde para atender a pergunta norteadora: Quais os benefícios da prática da musculação para o idoso? A pesquisa aconteceu entre os meses de fevereiro e março de 2013, utilizando como Unitermos de Ciências da Saúde “motivação”, “musculação” e “idoso”. O idioma (português/inglês), limites (idoso), assunto principal (musculação para idosos), tipo de estudo (artigos completos) e o ano (2009 a 2013) foram utilizados como critérios de triagem de 9 artigos que foram analisados mediante uso de um protocolo pré-formulado; este possibilitou a organização de variáveis pertinentes ao objeto de estudo e a conseqüente interpretação analítico-descritiva. Sobre o aspecto ético deste estudo, infere-se que no Brasil não há impedimento legal para a realização de pesquisas de revisão literária, sistemática ou metapesquisa/metanálise.

RESULTADOS: O treino de musculação para idosos atua de forma a diminuir os declínios de força muscular relacionados ao avanço da idade, melhorando a qualidade de vida destes. Otimiza-se assim a saúde, a capacidade funcional, o entusiasmo e a independência para realização de atividades diárias de vida. O treino resistido ou musculação pode amenizar ou retardar a perda de força e massa muscular, possibilitando também a manutenção de um ótimo estado de saúde e

¹ **Área Temática:** Atenção integral à saúde: promoção, prevenção, tratamento e reabilitação do idoso;

² Enfermeiro. Hospital João XXIII. Campina Grande. E-mail: allan.u2@hotmail.com;

³ (Orientador). Enfermeiro. Mestre. Professor da UFCG - Campina Grande. Participante do Núcleo de Pesquisa em Saúde e Enfermagem (NUPESEN);

⁴ Enfermeira. Especialista em Saúde da Família. Serviço Municipal de Saúde de Campina Grande. Supervisora no Programa de Melhoria do Acesso e da Qualidade da Atenção Básica – PMAQ;

⁵ Enfermeira. Especialista em Saúde da Criança. Serviço Municipal de Saúde de Campina Grande;

⁶ Enfermeira. Enfermeira da CCIH - TRAUMA - CAMPINA GRANDE. Preceptora da Faculdade Mauricio de Nassau e da União de Ensino Superior de Campina Grande – UNESC.

consequentemente uma vida mais digna e independente. Os exercícios regulares com pesos podem levar a um aumento da densidade óssea entre mulheres e homens idosos, se comparados aos inativos ou sedentários. A intensidade do treinamento deve ser moderada, evitando exageros com cargas elevadas e exercícios isométricos intensos. **CONCLUSÃO:** A musculação traz inúmeros benefícios às pessoas que adentram a senescência. É de suma importância a observação dos objetivos e preferências socioculturais do idoso para que se possa planejar um programa de treinamento ideal e possível, evitando-se assim o desligamento do indivíduo de atividades regulares e cotidianas. Acentua-se a musculação como uma possibilidade preventiva e terapêutica que também contribui com maior interação social de idosos, otimizando a vivência de uma fase pluripotencial da vida.

Palavra- chaves: Motivação. Musculação. Idoso.