

Grupo de Trabalho Temático (GTT) de Aspectos biodinâmicos do exercício e atividade física - Pôster

**MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS COM OSTEOARTITE**

*Guylds de Paula Ribeiro<sup>1</sup>*

*Luanna do Espírito Santo*

*Julia Miranda Falcão*

Atualmente, junto com o envelhecimento populacional, aumenta-se a inquietação quanto aos déficits associados ao bem-estar e a maior ocorrência de doenças, que é crescente na fase do envelhecimento (OLIVEIRA, 2014). Cotran, Kumar e Collins (2000), abordam que ao alcançarem a idade de 65 anos, 80% a 90% das pessoas, sejam homens ou mulheres, apresentam indícios de osteoartrite (OA). Diante deste cenário, essa pesquisa pretende compreender os efeitos do treinamento resistido (TR), expostos pela literatura científica, que podem demonstrar se a musculação auxilia na saúde e no tratamento da OA. Especificamente objetiva: (1) compreender o processo de envelhecimento e sua relação com o TR; (2) descrever as características dos treinos mais apropriados para aplicar na sessão de exercícios dos indivíduos com OA; e, (3) refletir sobre os possíveis benefícios advindos do treinamento resistido e suas implicações para melhora da qualidade de vida do público idoso. A metodologia utilizada será de caráter qualitativo, sendo do tipo pesquisa bibliográfica, que de acordo com Marconi e Lakatos (2003), tem como objetivo conectar o pesquisador a tudo que for importante acerca do assunto pesquisado, e a coleta de dados usará os métodos de identificação, localização, e compilação dos textos relacionados ao tema de pesquisa; textos estes que vão advir de Revistas Científicas do campo da Educação Física e do Envelhecimento. O instrumento que será empregue para coleta de dados será o fichamento, pois o mesmo possibilita a organização e o ordenamento das informações, de forma a permitir uma escolha contínua do que é relevante para esse trabalho. Freitas

---

<sup>1</sup> Contatos dos autores: [guyldsribeiro@gmail.com](mailto:guyldsribeiro@gmail.com); [luannae.santo@gmail.com](mailto:luannae.santo@gmail.com); [juliamfalcao@gmail.com](mailto:juliamfalcao@gmail.com).

et. al (2006), Borges e Jorge (2011) e Oliveira (2014), revelam que a velhice deixa o indivíduo mais exposto a doenças, e que 80% dos pacientes com OA possuem limitações de movimento, onde essas condições são acrescidas de diminuição da capacidade de oxigênio, influenciando no condicionamento do indivíduo, perda de massa muscular e óssea, dessa forma resultando no crescimento da inatividade física e predomínio de patologias psiquiátricas, osteoarticulares e neurológicas. Segundo Borges e Jorge (2011), o joelho é a segunda articulação mais afetada pela OA, chegando a 37% das ocorrências, indo de encontro às estimativas que demonstram que 4% da sociedade brasileira possui essa patologia. Segundo Oliveira (2014), ao pesquisar os resultados de treinos de TR que continham exercícios que estimulavam atividades diárias realizadas por mulheres idosas com idade entre 60 e 76 anos, nota-se melhoras positivas na habilidade de execução das mesmas, o que sugere que a intervenção utilizada contribui para a autonomia e independência dos idosos, deixando-os mais protegidos, saudáveis e ativos, diminuindo conseqüentemente os índices de morte desse público. O TR, para este fim, é caracterizado pelo uso de máquinas específicas, de elásticos, do próprio peso corporal ou de pesos livres como anilhas, barras e halteres para colocar sobrepesos e, conseqüentemente, aumentar a utilidade dos músculos através do fortalecimento (OLIVEIRA, 2014). Freitas et al., (2006), recomenda que para o público idoso, o início da prática de atividade física, ocorra de forma gradativa, para que possibilite uma adaptação contínua ao estímulo muscular, de forma a não sobrecarregar estruturas como tendões, ligamentos e articulações. Desta forma, o estudo pretende colaborar nos entendimentos de que o TR pode ser destacado como forma de se retardar os efeitos das quedas das diferentes funções orgânicas do corpo – período que pode ser classificado como senescência – a partir da prática rotineira de atividade física, auxiliando na autonomia, saúde e bem-estar do idoso.

**Palavras-chave:** Educação Física; Treinamento Resistido; Idosos; Osteoartrite

## **REFERÊNCIAS**

BORGES E JORGE, Renata Trajano. **Exercício resistido progressivo em mulheres com osteoartrite de joelhos: ensaio clínico e randomizado**. 2011. 68f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde aplicada à Reumatologia) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em: <http://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/9610/Publico-12722.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 12 de Mai.de 2018.

COTRAN, Ramzi S.; KUMAR, Vinay; COLLINS, Tucker. Robbins: **Patologia Estrutural e Funcional**. 6. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2000.

FREITAS, Elizabete Viana et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 2. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5. Ed. São Paulo: Atlas S.A., 2003. Disponível em: [http://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy\\_of\\_historia-i/historia-ii/china-e-india/view](http://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-i/historia-ii/china-e-india/view) Acesso em: 14 de Mai. de 2018.

OLIVEIRA, Pedro Ferreira A. **Efeitos crônicos do Treinamento Resistido sobre marcadores de risco cardiometabólico em mulheres idosas**. 2014. 82f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília. Disponível em: [http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/17175/1/2014\\_PedroFerreiraAlvesdeOliveira.pdf](http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/17175/1/2014_PedroFerreiraAlvesdeOliveira.pdf) > Acesso em: 12 de Mai. de 2018.