



O SIGNIFICADO DA PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO POR IDOSOS DE UMA ACADEMIA DE GOIÂNIA¹

Pedro Paulo Pereira Braga²

Ismaley Santos Lacerda³

Diego Alves da Silva⁴

Renata Carvalho dos Santos⁵

RESUMO

Identificar os motivos de adoção e permanência na prática de Treinamento Resistido (TR) por idosos. Participaram 16 idosos, entre homens e mulheres. Sob a orientação teórica qualitativa, utilizou-se: entrevista semiestruturada, roteiro de observação e diário de campo. Concluiu-se que a manutenção da saúde e indicação médica são os principais motivos de adesão ao TR por idosos, contudo, a permanência depende de condições favoráveis, relações sociais consistentes e o sentimento de acolhimento.

PALAVRAS-CHAVE: Velhice; Treinamento Resistido; Significado.

1 INTRODUÇÃO

Em decorrência de inúmeras transformações socioeconômicas, ambientais e avanços tecnológicos, a população brasileira vem estabelecendo importantes aumentos na expectativa de vida. Segundo os dados do Censo Demográfico 2010, o Brasil registrou que os indivíduos acima de 60 anos correspondem a 10,8% da população, cerca de 20 milhões de habitantes (IBGE, 2013).

Em muitos casos, a velhice é precipitadamente reduzida a uma fase de instalação de doenças crônico-degenerativas acompanhadas de incapacidade funcional e social. Nesse sentido, ao buscar a literatura acadêmico-científica, encontram-se vários estudos que justificam a prática de exercício físico para sanar ou amenizar disfunções fisiológicas, morfológicas e funcionais advindas do envelhecimento (LOUREIRO, 2000). Entretanto, ainda são escassos os estudos que buscam investigar as variáveis socioambientais que tangenciam a prática de exercícios físicos, como, por exemplo a percepção do indivíduo. Em contrapartida, nos últimos anos, muitas discussões têm apontado o exercício físico pela potencialidade de proporcionar ao seu praticante uma participação social mais ativa, contribuindo importante

1 O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Universidade Federal de Goiás (UFG), pdo.braga@gmail.com

3 Universidade Federal de Goiás (UFG), ismaley@live.com

4 Universidade Federal de Goiás (UFG), diego-a.silva@hotmail.com

5 Universidade Estadual de Goiás (UEG), renathacarvalho@hotmail.com

para a melhora da qualidade de vida (CHEIK, 2003). Dentre as modalidades de exercícios físicos, o Treinamento Resistido (TR) tem se estendido em grandes proporções para a população idosa (FLECK; KRAEMER, 1999).

Buscando analisar as influências e demandas externas que permeiam os adeptos das academias de ginástica, este trabalho busca entender o significado da prática do TR por idosos, estabelecendo o seguinte questionamento: Quais os motivos que levam o indivíduo idoso a adotar e permanecer na prática de TR?

Tendo este problema em vista, o presente estudo teve como objetivo identificar e compreender o significado, assim como os motivos de adoção e permanência na prática de TR por idosos de uma academia especializada para o público em Goiânia.

2 METODOLOGIA

Adotou-se a orientação teórica da pesquisa qualitativa. O tipo de pesquisa é a exploratória e descritiva. O campo investigado é uma academia de musculação na cidade de Goiânia (GO), especializada no atendimento ao público idoso.

Para a pesquisa, contou-se com 16 idosos, entre homens e mulheres. Para compor o grupo amostral, os critérios de inclusão foram: idade igual ou superior a 65 anos de idade e prática de ao menos doze meses de TR.

Como instrumentos de coleta dos dados, utilizou-se: *diário de campo* e *roteiro de observação*, para identificar a rotina e o funcionamento do campo; e a *entrevista semiestruturada individual*, utilizando de sala privativa e gravador de áudio.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para preservar a identidade dos entrevistados, foi adotado o uso de pseudônimos de deuses relacionados à mitologia grega, tanto para homens quanto para as mulheres.

Tomando em vista o perfil do campo de investigação é possível constatar a maior participação de mulheres matriculadas em relação aos homens, o que também foi evidenciado na composição entre os sexos desta pesquisa (Tabela 1).

Tabela 1 - Distribuição dos idosos participantes por sexo e faixa etária

Faixa Etária (em anos)	Mulheres		Homens	
	n(11)	%	n(5)	%
65-70	1	9,0	2	40
70-75	3	27,2	2	40
75-80	4	36,3	1	20
80-85	3	27,2	0	0
Total	11	100	5	100

Ao serem questionados quanto a prática de exercícios físicos, poucos entrevistados alegaram frequentar outra modalidade de treinamento em concomitância com a academia investigada, correspondendo à 37,5 %.

Apenas musculação e aeróbio. Melhora demais e ajuda muito. (Ismênia, 85)
 Só a musculação e aeróbica, no caso a esteira e a bicicleta. (Zeus, 68)

Dentre os participantes que alegaram praticar outras modalidades de

forma sistematizada ou não, destacam-se as práticas aquáticas e a caminhada, correspondendo à 33,3% e 66,6% respectivamente.

Tem os exercícios que eu faço aqui na academia, a musculação, ergometria e alongamento. Faço hidroginástica e caminho no meu condomínio, mas não é sempre não. (Deméter, 73)

Musculação e, de vez em quando, uma caminhada. (Dionísio, 76)

Quando questionados acerca dos motivos que levaram os participantes a adotarem a prática de TR, destaca-se a prevalência da indicação médica, conforme apresentado na Tabela 2.

Tabela 2 - Distribuição dos idosos por sexo e os motivos de adoção à prática sistematizada de treinamento resistido.

Motivos de adoção	Mulheres		Homens	
	n(11)	%	n(5)	%
Indicação pessoal	4	36,3	2	40
Indicação familiar	2	18,1	1	20
Indicação médica	5	45,4	2	40
Total	11	100	5	100

Tomando estes dados, o presente estudo corrobora com grande parte da literatura encontrada. Como, por exemplo, o resultado de pesquisas envolvendo idosos praticantes de ginástica (CARDOSO et al. 2008) e de hidroginástica (CERRI e SIMÕES, 2007), onde a indicação médica também prevaleceu como principal motivo de adoção.

Foi o médico que mandou, porque eu tava com a musculatura fraca e ele queria que eu fortalecesse os músculos. (Deméter, 66)

Eu comecei por indicação do Cardiologista. Ele achava que eu precisava. (Hera, 78)

Quando questionados acerca dos objetivos que esperam alcançar com a prática de TR, os participantes elegeram a promoção da saúde com unanimidade, enfatizando a minimização dos sintomas de doenças acarretadas pelo avanço da idade, assim como, a melhora da aptidão física e da capacidade funcional.

Meu objetivo é ter mais saúde mesmo, depois que a gente fica velho aparece um monte de doença. (Íris, 81)

O objetivo é melhorar o meu nível de saúde e qualidade de vida, com vista na estabilização da saúde. Pois eu tenho uma saúde boa e eu pretendo que continue assim. (Zeus, 68)

Contudo, a permanência no programa de treinamento não parece estar relacionada apenas aos aspectos clínicos. Assim como verificado ao questionar experiências anteriores de TR, onde 31,2% dos entrevistados alegaram ter frequentado outras academias de ginástica. E destes, todos apontaram que a incompatibilidade com o ambiente foi uma barreira para a permanência.

Frequentei a MJ há muitos anos atrás. Eu sai de lá porque era horrível, eu não conseguia fazer os exercícios direito, tinha nem atendimento direito, os professores fingiam que eu nem existia e tinha dia que nem tinha professor. (Íris, 81)

Eu fiz uma vez, na F. Lá a estrutura não é muito adequada pra pessoas assim

como eu. Por exemplo, o alongamento você faz no chão, não é igual aqui que tem um banco apropriado pra isso, se eu deitar no chão, eu travo e fico lá mesmo. (Deméter, 73)

Corroborando com estes posicionamentos, ao serem questionados sobre a percepção do espaço da academia investigada (restrita ao público idoso), todos entrevistados alegaram o acolhimento do grupo com um fator determinando para a permanência.

Eu me sinto acolhida, como se estivesse na família mesmo. Isso aqui é muito bom, muito melhor do que outras academias. (Atena, 72)

Assim, observa-se que não basta que o ambiente forneça as condições estruturais básicas para o desenvolvimento das atividades, mas todo um cenário favorável para que esta última possa ocorrer de forma agradável, o que também reflete no tempo de permanência (Tabela 3).

Me sinto muito à vontade. Tanto assim, que eu estou aqui a 9 anos, né? (Zeus, 68)

Me sinto muito bem acolhida aqui. Todos me tratam muito bem. Se não fosse assim, eu nem viria. Pois, demoro cerca de 2 horas de carro pra chegar da minha casa até aqui. (Deméter, 73)

Tabela 3 – Distribuição dos participantes por sexo e período (em anos) de prática de treinamento resistido no campo pesquisado.

Período de tempo (em anos)	Mulheres		Homens	
	n(11)	%	n(5)	%
2 à 4	5	45,4	2	40
4 à 6	4	36,3	1	20
6 à 8	0	0	1	20
8 à 10	2	18,1	1	20
Total	11	100	5	100

Comumente faz-se a associação da permanência de idosos em modalidades exercício físico por conta de fatores biológicos na tentativa de combater os sintomas advindos da velhice, o que não é falso. Contudo, também é importante tangenciar outras variáveis, assim como o ambiente.

Tudo influenciou pra mim ficar aqui. O ambiente é muito agradável, o contato com os professores e colegas colaborou muito. Aqui é muito diferente dos outros lugares, tem mais coisas pra fazer além dos exercícios. (Deméter, 73)

Em concomitância às discussões abordadas, questionou-se aos participantes sobre a percepção acerca da autoestima, tomando como relação a prática do TR. Onde a ampla maioria dos entrevistados (81,2%) alegaram que o TR influencia diretamente sobre a sua percepção da autoestima.

Ah, melhorou! Agora eu sinto aquela vontade de sair e participar das coisas com mais entusiasmo, a gente sente que tem valor, aprendendo a se valorizar mesmo. (Atena, 72)

A academia tem preenchido grande parte da ausência que eu sinto. (Hebe, 79)

Eu acho que melhorou, com toda a certeza. Só pelo fato de estar aqui e a gente sempre recebe elogio das pessoas, isso tudo melhora a autoestima. (Zeus, 68)

Eu me sinto bem com os professores e com os alunos, aqui eu me sinto importante. (Afrodite, 85)

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como resultado, encontramos que a maioria dos idosos busca o TR com intuito de sanar limitações de ordem fisiológica e funcional, muitas vezes motivado pela indicação médica. Entretanto, avançando nas discussões, tem-se que a sua permanência não depende apenas dos fatores de cunho biológico, mas de todo um ambiente favorável para que essa prática se desenvolva de forma com que o idoso se sinta socialmente acolhido, o que acreditamos ser o resultado mais relevante da pesquisa.

EL SIGNIFICADO DE LA PRÁCTICA DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA PARA LAS PERSONAS MAYORES DE UNA ACADEMIA EN GOIÂNIA

RESUMEN; Identificar la razones de adopción y permanencia en práctica de Entrenamiento de Resistencia (TR) para las personas mayores. Participaron 16, hombres y mujeres. Bajo la orientación cualitativa, se utilizó: entrevista, observación y diario de campo. Se concluyó que el mantenimiento de la salud y la asistencia médica son los principales motivos de la adhesión a la TR para los viejos, sin embargo, siguen dependiendo de las condiciones favorables, las relaciones sociales y la sensación de bienvenida.

PALABRAS CLAVE: La vejez; Entrenamiento de la resistencia; Significado.

THE MEANING OF THE PRACTICE OF WEATHERED TRAINING BY ELDERLY PEOPLE FROM A ACADEMY IN GOIÂNIA

ABSTRACT; Identify the reasons for adoption and permanence in the practice of Resistance Training (TR) by the elderly. Sixteen elderly men and women participated. Under the qualitative orientation, we used: semi-structured interview, observation script and field diary. It was concluded that the maintenance of health and medical indication are the main reasons for adherence to TR by the elderly, however, the permanence depends on favorable conditions, consistent social relations and the feeling of welcome.

KEYWORDS: Old age; Resistance Training; Meaning.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, A. S.; BORGES, L. J.; MAZO, G. Z.; BENEDETTI, T. R. B.; KUHNEN, A. P. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008.

CERRI, A. de S.; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Movimento**, v.13, n.1, Porto Alegre: 2007. p.81-92

CHEIK, N. C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. de L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. de. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. bras. Ci. e Mov.** Brasília, v. 11 N.3. 2003. 45-52

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Atlas do censo demográfico 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2013.

LOUREIRO, A. M. L. **A velhice, o tempo e a morte**: subsídios para possíveis avanços do estudo. Brasília, DF: Ed. UnB, 2000.

PAPALÉO NETTO, M. **Tratado de Gerontologia**. 2.ed. São Paulo: Atheneu, 2007.