

# EFEITOS DO EXERCICIO RESISTIDO EM IDOSOS COM OSTEOPOROSE

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3<sup>a</sup> edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9

DOI: 10.54265/LCDX2402

**EUSTÁQUIO; Lauriane Lopes<sup>1</sup>, FILHO; Jose Elias<sup>2</sup>**

## RESUMO

### INTRODUÇÃO

Com o envelhecimento ocorre a perda de massa muscular, a redução de densidade mineral óssea, com uma associada diminuição na força máxima muscular assim como o retardamento das respostas motoras, segundo Targino *et al.* (2012) Levando a um aumento da prevalência de doenças crônicas e degenerativas, afetando a vida dos idosos de diferentes maneiras como, mudanças nos hábitos de vida Social, lazer e qualidade de vida (SIQUEIRA *et al.*, 2006).

Segundo a Sociedade Brasileira de Osteoporose Sobrao (2007) A osteoporose é uma doença metabólica que afeta os ossos e é caracterizada por descalcificação óssea, resultando no aparecimento de ossos frágeis e mais propensa a fraturas, ocorrendo em maior frequência entre os idosos, sendo mais comum em mulheres. Geralmente ocorre de forma espontânea, ou seja, não relacionada ao trauma.

Segundo Carvalho *et al.* (2004) O Brasil apresenta um aumento considerado de pessoas com possibilidades de desenvolver osteoporose. Esse aumento é bastante visível quando comparado com anos anteriores; em 1980 o índice era de 7,5 milhões sendo que em 2004 chegou a 15 milhões. A maior preocupação está voltada para mulheres com mais de 50 anos, pois a incidência para essa faixa etária é de 35% a 52%. O envelhecimento leva a perda de equilíbrio e alterações na massa muscular e óssea, favorecendo o risco de quedas por diminuição da força muscular, e a melhor forma de minimizar esta perda é a prática de atividade física para melhora na qualidade de vida.

Exercício de resistência em idosos é conhecido por melhorar a força muscular (ER). Pesquisas mostram que quando estimulado, a força muscular tende a aumentar, resultando em melhora função muscular, articular e óssea independentemente da idade individual (SILVA & FARINATTI, 2007 APUD MARQUES & ZAMAI, 2014).

Diante disto o presente estudo tem por objetivo identificar os efeitos do exercício resistido em idosos com osteoporose.

## METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura relacionada aos efeitos do exercício resistido em idosos com osteoporose. Desta forma foram realizadas buscas nas bases de dados: Scielo, Google acadêmico e Pubmed, publicados em português e inglês, entre o ano de 2006 até os dias atuais, utilizando-se seguintes palavras-chaves: Exercício resistido, Idosos, Osteoporose. Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos que abordam a temática das palavras-chaves, de revisões de literatura e revisões sistemáticas. E como critérios de exclusão: estudos transversais, estudo longitudinal, estudo de intervenção, que avaliaram efeitos do exercício resistido em idosos com Osteoporose.

## RESULTADOS

Na presente revisão de literatura foram selecionados 05 estudos que atenderam aos critérios de inclusão, sendo 04 revisões de literatura, 01 de revisão sistemática. No quadro 1 são apresentados os resultados da pesquisa, cuja organização se dá conforme o ano, os autores, o título, os objetivos e a síntese das conclusões. Dos 05 estudos selecionados, foram encontrados nos portais Google Acadêmico e Scielo.

<sup>1</sup> Centro Universitário Redentor/AFYA, laureanelopes1996@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Redentor/AFYA, Joseeliasfilho@yahoo.com.br

Quadro 01 – Caracterização dos estudos

Ano	Autores	Título	Objetivos	Síntese das Conclusões
2010	Santos et.al/	Exercício físico no tratamento e prevenção de idosos com osteoporose: uma revisão sistemática.	Verificar na literatura científica a influência do exercício físico na prevenção e no tratamento da osteoporose em idosos.	Obteve melhora no resultado do equilíbrio, caminhadas, exercícios de coordenação e na qualidade de vida.
2013	Teixeira et.al/	Efeitos do exercício na redução do risco de quedas em mulheres idosas com osteoporose	Avaliar o efeito de um programa de treinamento de força muscular progressiva e sensório-motor, no equilíbrio, e na redução do risco de quedas em mulheres com osteoporose.	Promoveu melhora no equilíbrio funcional, treinamento de propriocepção e ainda uma redução do número total de quedas.
2013	Wiechman et.al/	O exercício resistido na mobilidade, flexibilidade, força muscular e equilíbrio de idosos.	Analizar os efeitos do treinamento resistido na flexibilidade, mobilidade, força muscular, e equilíbrio de idosos.	Apresentou-se melhora na mobilidade, força muscular de membros inferiores e equilíbrio.
2012	Moura et.al/	Efeitos de exercícios resistidos, de equilíbrio e alongamentos sobre a mobilidade funcional de idosas com baixa massa óssea.	Avaliar os efeitos de programas de exercícios resistidos, de equilíbrio e de alongamentos sobre a mobilidade funcional em idosas com baixa massa óssea.	Foram encontradas melhora na mobilidade funcional de ambos os grupos.
2010	Bomba-Pinheiro et.al/	Efeitos do treinamento resistido sobre variáveis relacionadas com baixa Densidade Óssea de mulheres menopausadas tratadas com alendronato	Verificar os efeitos do treinamento resistido sobre a densidade mineral óssea (DMO), força muscular, equilíbrio e qualidade de vida em mulheres menopausadas em tratamento com alendronato.	Houve aumento significativo da DMO da lombar L2-L4, trocânter maior e colo do fêmur.

Fonte: Elaborado pela autora (2022)

## DISCUSSÃO

Analizando as pesquisas, foi possível identificar que os exercícios resistidos tem contribuição na qualidade de vida dos idosos portadores de osteoporose.

Segundo Santos et al. (2010) Os exercícios em cadeia cinética aberta podem fortalecer os músculos da coxa, prevenir efetivamente fraturas, principalmente do colo femoral, e também ajudam a melhorar o condicionamento físico, melhorar a qualidade de vida e fortalecer os músculos da região exercitada. Os exercícios de coordenação e equilíbrio são amplamente utilizados no tratamento da osteoporose, principalmente por serem muito eficazes na melhora do equilíbrio dinâmico e estático.

De acordo com Teixeira et al. (2013) Diz que estudos em pacientes com lesões ligamentares do joelho mostraram que o treinamento proprioceptivo facilita informações sensoriais adicionais, que podem ajudar a melhorar o desempenho do controle postural. Essa relação torna-se ainda mais importante quando o programa de fortalecimento muscular pretende melhorar o equilíbrio funcional e prevenir quedas.

Segundo estudo realizado por Wiechman et al. (2013) foram observados o grupo praticante de exercícios resistidos, alcançaram grandes valores nos testes de equilíbrio e repetição máxima, apresenta que o

<sup>1</sup> Centro Universitário Redentor/AFYA, laureanelopes1996@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Redentor/AFYA, Joseeliasfilho@yahoo.com.br

treinamento resistido praticado pelos voluntários foi capaz de proporcionar melhora da força muscular e do equilíbrio. Mostra-se, portanto, que a atividade de treinamento resistido apresenta resultados positivos na vida do idoso, trazendo a melhora do equilíbrio, mobilidade e da força muscular.

Os resultados deste estudo relatam, Moura *et al.* (2012) Levaram a conclusão de que os resultados após um programa de exercícios eram proporcionais aos tipos de atividades realizadas. Portanto, é provável que a mobilidade funcional tenha melhorado em ambos os grupos de indivíduos do presente estudo, pois os exercícios propostos facilitaram mudanças na estimulação proprioceptiva, posicionamento e mudanças posturais.

## CONCLUSÃO

De acordo com o presente estudo, conclui-se que o treinamento resistido é de baixo custo que apresenta efeitos com grandes benefícios aos praticantes e reduzem os efeitos prejudiciais relacionada à idade e aperfeiçoam a qualidade de vida.

Neste sentido, diante do exposto acima, o presente estudo mostra sua relevância, por apresentar que a atividade física é fundamental em todas as fases da vida. No que tange ao exercício resistido em idosos, promove aumento da força muscular, resultando em melhora da função muscular, articular e óssea, que afeta positivamente quanto ao desenvolvimento da massa óssea.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, Fabiano de Jesus Furtado; ARAÚJO, AER; COELHO NETO, J. C. Efeitos do exercício resistido em idosos com osteoporose do programa de ação integrada para o aposentado–PAI. **Revista do Hospital Universitário/UFMA. São Luís-MA**, v. 10, n. 1, p. 9-13, 2009.
- BORBA-PINHEIRO, Cláudio Joaquim et al. Efeitos do treinamento resistido sobre variáveis relacionadas com a baixa densidade óssea de mulheres menopausadas tratadas com alendronato. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, p. 121-125, 2010.
- DE LIMA, Natalia Alves et al. Envelhecimento e o Risco de Fraturas em Pacientes Osteoporóticos. 2012.
- JATI, Schneyder Rodrigues. Efeitos da prática de capoeira adaptada sobre a densidade mineral óssea, autonomia funcional e qualidade de vida de mulheres idosas. 2018.
- JOVINE, Marcia Salazar et al. Efeito do treinamento resistido sobre a osteoporose após a menopausa: estudo de atualização. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 9, n. 4, p. 493-505, 2006.
- MOREIRA, Leandro Leonardo Assis et al. Atividade física e prevenção da osteoporose em idosos. 2010.
- MOURA, Mariana et al. Efeitos de exercícios resistidos, de equilíbrio e alongamentos sobre a mobilidade funcional de idosas com baixa massa óssea. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 6, p. 474-484, 2012.
- SANTOS, Marcelo Lasmar dos; BORGES, Grasiely Faccin. Exercício físico no tratamento e prevenção de idosos com osteoporose: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em movimento**, v. 23, n. 2, p. 289-299, 2010.
- SANTOS, WAGNER. EXERCÍCIO RESISTIDO PARA A PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE EM IDOSOS PREDISPOSTOS. 2021.
- STORY, REGINA MARTINS. EXERCÍCIO E OSTEOPOROSE EFEITOS DOS DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS SOBRE A SAÚDE ÓSSEA. 2018.
- TEIXEIRA, Lucas Emmanuel Pedro de Paiva et al. Efeitos do exercício na redução do risco de quedas em mulheres idosas com osteoporose. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, p. 461-471, 2013.
- TEODORO, Bruno Gonzaga et al. Efeito do treinamento resistido para a terceira idade. **Revista Ação e Movimento**, v. 3, n. 3, p. 27-31, 2006.
- WIECHMANN, Marina Tássia; RUZENE, Juliana Rodrigues Soares; NAVEGA, Marcelo Tavella. O exercício resistido na mobilidade, flexibilidade, força muscular e equilíbrio de idosos. **Conscientiae Saúde**, v. 12, n. 2, p. 219-226, 2013.

<sup>1</sup> Centro Universitário Redentor/AFYA, laureanelopes1996@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Redentor/AFYA, Joseeliasfilho@yahoo.com.br

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercicio Resistido;, Idosos;, Osteoporose;