

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

2

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

2

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Biológicas e da Saúde

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
 Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
 Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
 Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
 Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
 Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
 Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
 Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
 Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
 Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
 Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
 Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
 Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
 Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
 Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
 Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
 Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
 Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
 Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
 Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
 Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
 Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
 Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
 Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
 Prof. Dr. Maurílio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
 Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
 Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
 Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
 Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
 Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
 Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
 Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
 Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
 Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
 Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof^o Dr^a Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Yaiddy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)	
C569	Ciências do esporte e educação física: saúde e desempenho 2 / Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022. Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-258-0692-1 DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.921222111 1. Exercícios físicos e esporte para a saúde. I. Souza, Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título. CDD 613.7
Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Ciências do Esporte e Educação Física: Saúde e desempenho 2” que reúne 12 artigos com pesquisas científicas de vários pesquisadores e instituições do Brasil.


Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica das Ciências do Esporte e da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos de diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

CAPÍTULO 1 1**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**

Bianca de Araújo Barros
Felipe de Oliveira Silva
Lucas Gonçalves da Silva
Marcos Paulo Ribeiro da Silva
Yuri Emanoel Vieira de Almeida
Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221111>


CAPÍTULO 2 12**CONTEXTUALIZAÇÃO DOS JOGOS ESCOLARES DO AMAZONAS: RELATOS, EXPERIÊNCIAS E VIVÊNCIAS**

Hemelly da Silva Areias
Joniferson Vieira da Silva
Maria Regina Kanawati de Figueiredo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221112>


CAPÍTULO 325**AMPUTAÇÕES E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS COM AMPUTAÇÃO**

Rafael do Prado Calazans
Rute Estanislava Tolocka
Edison Duarte

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221113>


CAPÍTULO 437**REVISANDO OS MOTIVOS PARA A PRÁTICA DAS LUTAS, ARTES MARCIAIS E MODALIDADES ESPORTIVAS DE COMBATE**

Jonatas Deivyson Reis da Silva Duarte
Talita Xavier Claudino
Ruberlei Godinho de Oliveira
Thiago Neves
Michelle Jalousie Kommers
Waléria Christiane Rezende Fett
Carlos Alexandre Fett

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221114>


CAPÍTULO 550**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND FUNCTIONAL CAPACITY CHANGE IN AGED COHORT IN SÃO PAULO, BRAZIL**

Maria Claudia Martins Ribeiro
Adriana Sañudo
Eduardo J Simões
Luiz Roberto Ramos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221115>


CAPÍTULO 664**OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA OS IDOSOS PORTADORES DE OSTEOPOROSE**

Daniele Lima de Albuquerque
Teina Dienifa Oliveira Pereira
Tiago Pereira da Silva
Williams Vital Ferreira
Adriana do Nascimento dos Santos
Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221116>


CAPÍTULO 773**OBESIDADE DINAPÊNICA**

Mariana de Moraes Pinto
Elaine Silvia Carvalho
Luís Gustavo Alves Silva
Shirley Pereira de Amorim
Renata Damião

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221117>


CAPÍTULO 884**O USO DO TREINAMENTO DE FORÇA EM PORTADORES DE CONDROMALÁCIA PATELAR**

Larissa Araújo Bezerra
Ruan Felipe Xavier de Almeida
Victor Leite Cavalcante Antonio
Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221118>

CAPÍTULO 993**FATORES DE PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE HIPERTROFIA PARA INICIANTES**


José Victor Hugo Lucena da Costa
Danilo de Souza Santos Soares
Elane Maria de Carvalho Brito
Ially Monteiro Taveira de Melo
João Gabriel da Silva Souza
Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221119>

CAPÍTULO 10..... 105**EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO AERÓBIO: RELAÇÃO COM O CONTROLE GLICÊMICO PÓS PRADIAL**

Frank J. Pereira
Rosângela dos Reis Siqueira
Michely Vieira Andreatta
Luma Gabriely Neitzl

Victor Kulnig
 Miguel de Padua Fischer
 Valério Garrone Barauna
 Nuno Manuel Frade de Sousa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.92122211110>

CAPÍTULO 11 108

AVALIAÇÃO DO EFEITO DE DILATADORES NASAIS SOBRE A AERAÇÃO EM INDIVÍDUOS DE AMBOS OS SEXOS


Patrícia Maria de Melo Carvalho
 Bianca Inácia Martins
 Suéllen Letícia Martorelli

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.92122211111>

CAPÍTULO 12..... 124

A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PELO PÚBLICO IDOSO E SEUS BENEFÍCIOS

José Paulo Teixeira da Silva
 Gilvaneide Lima dos Santos
 Maria vitória da Costa Lima
 Sonia Alves Ferreira
 Rebecca Santos Souza
 Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.92122211112>

SOBRE O ORGANIZADOR..... 133

ÍNDICE REMISSIVO..... 134

CAPÍTULO 6

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA OS IDOSOS PORTADORES DE OSTEOPOROSE

Data de submissão: 12/10/2022

Data de aceite: 01/11/2022

Daniele Lima de Albuquerque

Graduanda em Educação Física pela
Universidade Paulista- UNIP
Garanhuns- PE
<http://lattes.cnpq.br/7358740929756253>

Teina Dienifa Oliveira Pereira

Graduanda em Educação Física pela
Universidade Paulista- UNIP
Garanhuns- PE
<https://lattes.cnpq.br/0723344959504689>

Tiago Pereira da Silva

Graduando em Educação Física pela
Universidade Paulista- UNIP
Garanhuns- PE
<http://lattes.cnpq.br/1888993569624244>

Williams Vital Ferreira

Graduando em Educação Física pela
Universidade Paulista- UNIP
Garanhuns- PE
<http://lattes.cnpq.br/0792819416287813>

Adriana do Nascimento dos Santos

Graduanda em Educação Física pela
Universidade Paulista- UNIP
Garanhuns- PE
<http://lattes.cnpq.br/8925665760642608>

Claumerson Luís Leite Alves

Graduado em Educação Física e docente
da Universidade Paulista- UNIP
Garanhuns- PE
<http://lattes.cnpq.br/3839496775716867>

RESUMO: INTRODUÇÃO: Um dos fenômenos observados nos últimos anos é o incremento da quantidade de pessoas que compõem a classe dos idosos. O envelhecimento conduz a perda progressiva da eficiência dos órgãos e tecidos do organismo humano, em diferentes graus de declínio. A osteoporose é o distúrbio no qual há redução da massa mineral, levando a uma grande redução da densidade do osso, tornando-o mais frágil e menos resistente. O idoso tem a oportunidade de reverter e equilibrar esse quadro através da prática regular de exercícios de maneira bem planejada, com orientação de um profissional. **OBJETIVO:** relatar as vantagens trazidas pela prática de musculação realizada pelo idoso portador de osteoporose. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa do tipo Revisão Integrativa. A busca foi realizada nas bases de dados Online: LILACS e SCIELO.

Utilizando de descritores conforme vocabulário DeCS, associando o operador booleano “AND”: “Musculação”, “Idoso”, “Osteoporose”. Considerou-se como critérios de inclusão: Periódicos disponíveis na íntegra e gratuita, com recorte temporal dos últimos 05 anos. Critérios de exclusão: duplicidade nas bases de dados. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A relação do conhecimento relatado neste trabalho se deu pela inclusão de 11 artigos, logo, a atividade física pode trazer ganhos significativos para a saúde dos idosos através de programas desenvolvidos, tendo em vista a melhoria da qualidade cardiorrespiratória, favorecendo assim, um envelhecimento mais saudável e seguro, e que por meio da prática de exercícios é possível melhorar e reintegrar os idosos, a fim de que possam viver com mais independência e saúde, prevenindo as doenças que ocorrem durante o processo de envelhecimento. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Nesse sentido, com a prática de exercícios físicos os seus benefícios não se restringem somente ao campo físico-funcional e mental dos indivíduos, mas também, melhorando o desempenho funcional, social e promovendo a independência e a autonomia daqueles que envelhecem. **PALAVRAS-CHAVE:** Musculação; Idoso; Osteoporose.

THE BENEFITS OF BODYBUILDING FOR ELDERLY PATIENTS WITH OSTEOPOROSIS

ABSTRACT: INTRODUCTION: One of the phenomena observed in recent years is the increase in the number of people who make up the elderly class. Aging leads to a progressive loss of efficiency of the organs and tissues of the human organism, in different degrees of decline. Osteoporosis is a disorder in which there is a reduction in mineral mass, leading to a large reduction in bone density, making it more fragile and less resistant. The elderly have the opportunity to reverse and balance this situation through the regular practice of exercises in a well-planned way, with the guidance of a professional. **OBJECTIVE:** to report the advantages brought by the practice of weight training performed by the elderly with osteoporosis. **METHODOLOGY:** This is an integrative review type research. The search was carried out in the Online databases: LILACS and SCIELO. Using descriptors according to DeCS vocabulary, associating the Boolean operator “AND”: “Bodybuilding”, “Elderly”, “Osteoporosis”. The following inclusion criteria were considered: Periodicals available in full and free of charge, with a time frame of the last 05 years. Exclusion criteria: duplication in the databases. **RESULTS AND DISCUSSION:** The relationship of knowledge reported in this work was due to the inclusion of 11 articles, so physical activity can bring significant gains to the health of the elderly through programs developed, with a view to improving cardiorespiratory quality, thus favoring, healthier and safer aging, and that through the practice of exercises it is possible to improve and reintegrate the elderly, so that they can live with more independence and health, preventing the diseases that occur during the aging process. **FINAL CONSIDERATIONS:** In this sense, with the practice of physical exercises, its benefits are not restricted only to the physical-functional and mental field of individuals, but also, improving functional and social performance and promoting the independence and autonomy of those who age. **KEYWORDS:** Bodybuilding; Elderly; Osteoporosis.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento conduz a perda progressiva da eficiência dos órgãos e tecidos do organismo humano, em diferentes graus de declínio. Dentre essas perdas caracterizam-se a perda da força muscular e do equilíbrio. A perda de força muscular ocorre devido, principalmente, ao declínio de massa muscular, denominado sarcopenia (FARIAS e BECK, 2020).

Um dos fenômenos observados nos últimos anos é o incremento da quantidade de pessoas que compõem a classe dos idosos, que são chamados de terceira idade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no Brasil há mais de 28 milhões de pessoas nessa faixa etária, número que representa 13% da população do país, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) a estimativa é que até o ano de 2050 haja 64 milhões de idosos no Brasil, o que o levará a sexta posição, no que se refere à população idosa (VERAS, 2018).

De acordo com Paula (2022), a osteoporose é o distúrbio no qual há redução da massa mineral, levando a uma grande redução da densidade do osso, tornando-o mais frágil e menos resistente aos traumas mecânicos normais do dia a dia. Não por acaso, a palavra osteoporose significa osso poroso. A osteoporose além de reduzir a densidade mineral do osso, também causa distúrbios na sua arquitetura natural, contribuindo ainda mais para sua fragilidade.

Sendo assim, a mesma autora ressalta que o osso normal acontece o processo correto das células osteoclásticas e osteoblásticas, enquanto no osso osteoporótico identifica-se que a absorção das células velhas aumenta e a formação de novas diminui, o resultado é que os ossos se tornam mais porosos, ou seja, com muitos espaços vazios. Dessa forma, os ossos perdem resistência resultando em um osso mais frágil, logo, mais propenso a fraturas.

De acordo com Matsuoka (2022), alguns fatores irão contribuir para o avanço da doença como: a idade, uso excessivo de álcool e cigarros, baixo índice de massa corporal, deficiência de vitamina D, distúrbios alimentares, exercício físico insuficiente, baixa ingestão de cálcio na dieta, quedas frequentes estes afeta diretamente a biologia óssea e resulta em uma diminuição da Densidade Mineral Óssea (DMO), contribuindo também para o risco de fraturas.

Neste contexto, tem-se aumentado a preocupação dos profissionais da área da saúde em um âmbito multidisciplinar, sobre quais intervenções seriam efetivas para minimizar a perda de massa óssea, diminuir quedas em idosos e melhorar a qualidade de vida (GOMES et al, 2021).

Com isso, surge o fortalecimento da prática de exercício físico por esse público, pois atividades físicas regulares são fundamentais, visto que, este conhecimento permite

estabelecer e propor programas de intervenções como meio de promoção da atividade física, que detectem, ultrapassem as barreiras e proporcionem a manutenção em níveis adequados (GABRIEL et al, 2021).

A musculação é um método efetivo para o desenvolvimento músculo esquelético. Sua prescrição é voltada para o desenvolvimento da aptidão física, favorecimento da saúde e a prevenção e reabilitação de lesões ortopédicas, como é o caso da osteoporose no público idoso, pois é através da musculação que o idoso se tornará mais independente para realizar tarefas e envelhecerá melhor tanto fisicamente como mentalmente (SILVA, 2020).

Segundo Pedone (2019), o envelhecimento do idoso traz consigo de maneira natural, o desgaste do seu corpo, resultando na diminuição das suas valências físicas, fazendo com que ele fique debilitado e tenha menos oportunidades e eficiência de seu aparelho locomotor, e ainda, no desenvolvimento de suas atividades físicas diárias. O idoso tem a oportunidade de reverter e equilibrar esse quadro através da prática regular de exercícios de maneira bem planejada, com orientação de um profissional.

Dessa forma, o presente estudo objetiva relatar as vantagens trazidas pela prática de musculação realizada pelo idoso portador de osteoporose.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, a busca por referencial teórico ocorreu nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCs): Musculação; Idoso; Osteoporose. . Com base nisso, houve a criação das seguintes estratégias de buscas utilizando o operador booleano “AND”: I. Osteoporose AND Idoso, II. Idoso AND Musculação, III. Osteoporose AND Idoso AND Musculação.

A pesquisa foi realizada utilizando o método qualitativo no qual estão contidas diversas formas de investigações proporcionando aos pesquisadores no entendimento do sentido de fenômenos sociais, com menor ruptura possível do ambiente natural em que ocorrem (CHUEKE, LIMA, 2012).

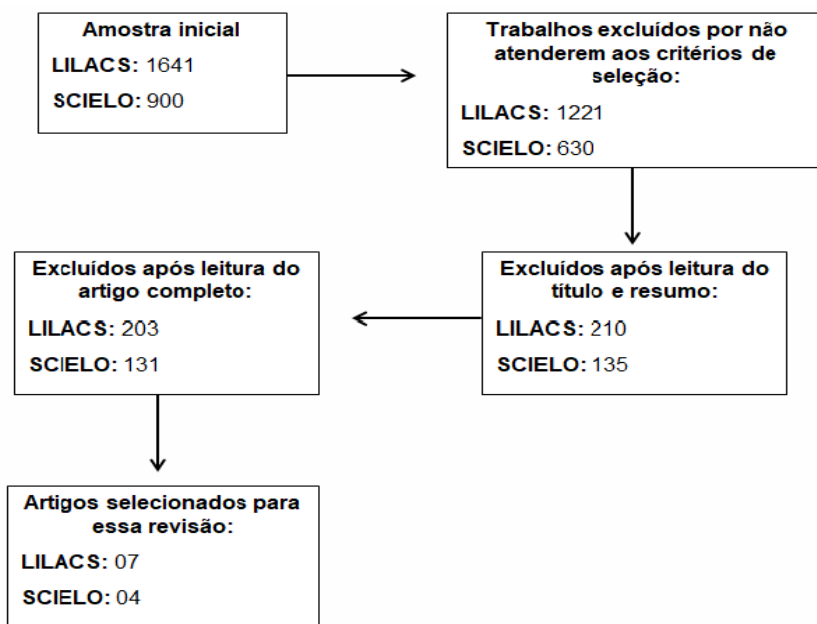
Delimitado o tema a saúde do idoso, objetivou-se responder à seguinte questão norteadora: “Quais são os benefícios trazidos pela prática de musculação realizada pelo idoso portador de osteoporose?”.

A revisão integrativa seguiu seis etapas: identificação do tema e questão de pesquisa, sendo a norteadora desse processo para posteriormente conduzir a revisão. A segunda etapa determinou os critérios de inclusão e exclusão e na terceira, a definição das informações extraídas dos estudos selecionados, organizando-as de maneira concisa. Na quarta etapa foi realizada a análise minuciosa e crítica dos artigos. Na quinta, foi feita a análise e interpretação dos resultados, comparação do conhecimento teórico, identificação

de conclusões e implicações resultantes da revisão integrativa. Na sexta etapa foram apresentados os conhecimentos acerca da temática proposta.

Os critérios de inclusão determinantes para a seleção dos artigos foram: periódicos disponíveis na íntegra e gratuita no idioma português e espanhol, com recorte temporal dos últimos 05 anos (2018-2022), leitura do título, leitura do resumo, leitura do artigo de forma completa. Quanto aos critérios de exclusão, foram: artigos duplicados, triplicados e/ou em ambas as bases de dados, aqueles que não contemplaram em sua integralidade a questão norteadora, artigos fora do recorte temporal.

Na busca por meio dos descritores mencionados, foram localizados 2.541 artigos. Sendo, 1.641 da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) via BVS, e 900 do Scientific Electronic Library Online (SCIELO). As informações detalhadas foram apresentadas no fluxograma abaixo



Fluxograma 01- seleção dos artigos.

Fonte: elaborado pelos autores, 2022.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos com a análise dos estudos evidenciaram que 91% das pesquisas são do tipo revisão integrativa e 09% pesquisa de campo. A relação do conhecimento relatado neste trabalho se deu pela inclusão e análise de 11 artigos que abordavam o tema de forma ampla.

Com o propósito de obter uma seleção concisa para análise integral, foram aplicados os critérios de seleção, verificação dos trabalhos duplicados, triplicados e/ou presentes em mais de uma base de dados. Baseado no quadro sinóptico dos estudos analisados obteve-se o detalhamento dos estudos por autores, ano de publicação, título do artigo e objetivo, que estão descritos na tabela abaixo.

ANO	AUTOR	TÍTULO	OBJETIVO
2018	MENDONÇA, C. S; MOURA, S. K. M. S. F; LOPES, D. T.	Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica	Detectar e verificar os benefícios do treinamento de força para a terceira idade
2018	NETO, A. P. C.	Atividade física em idosos com diagnóstico de osteoporose	Investigar a atuação de atividades terapêuticas na melhora da osteoporose e qualidade de vida em idosos.
2019	SOUZA, V. H. T.	A qualidade de vida de idosos praticantes de musculação	Apontar os efeitos da prática de musculação na terceira idade tendo como foco a importância de praticar a musculação, os benefícios que ela traz a quem pratica.
2019	LIMA, D. F; et al.	O padrão da atividade física de brasileiros com osteoporose	Descrever o padrão da atividade física (AF) no lazer e no deslocamento ativo de brasileiros adultos com osteoporose.
2019	BASTOS, R. M; NERO, D. S. M.	Efeito do exercício físico no tratamento da osteoporose	Analisar os artigos científicos que destaca o efeito do exercício físico no tratamento e prevenção da osteoporose.
2019	OLIVEIRA, J. I. V; et al.	Atuação do profissional de educação física para a prevenção e tratamento da osteoporose em idosos	Verificar na literatura científica a influência do profissional de Educação Física na prevenção e no tratamento da osteoporose em idosos.
2020	ROCHA, M. O. L. M. A; et al.	A busca pela qualidade de vida de idosos portadores de osteoporose	Analisar e concluir, a partir da investigação em artigos e livros sobre o assunto, a necessária busca por uma melhor qualidade de vida em idosos acometidos pela Osteoporose e as formas de amenização da enfermidade.
2021	GABRIEL, L. O. M; et al.	Efetividade do exercício físico/atividade física em idosos com osteoporose: um estudo de revisão de literatura	Analisar a efetividade do exercício físico/atividade física em idosos com osteoporose através de uma revisão de literatura.
2021	SANTO, W. S.	Exercício resistido para a prevenção da osteoporose em idosos predispostos	Investigar segundo a literatura, o efeito da intervenção com treinamento contra resistido em idosos para prevenção da osteoporose e entender quais os mecanismos biológicos e fisiológicos, são acionados a partir do exercício de força.
2022	OLIVEIRA, Y. C; et al.	Musculação para idosos	Verificar na literatura existente, quais os benefícios da musculação para uma população especial, no caso deste trabalho em relação aos idosos e confirmar a importância desta modalidade nos aspectos da longevidade e estilo de vida saudável.

2022	CAMPOS, P. L. A. S; et al.	Benefícios da musculação para as pessoas com doenças crônicas não transmissíveis	Analisar a importância da musculação para pessoas com DCNT.
------	----------------------------	--	---

Tabela 01- Apresentação das amostras utilizadas para essa revisão.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2022.

Os resultados foram interpretados, sintetizados e discutidos e, a partir disso, foi observado que os estudos de revisões integrativas possuem similaridades, visto que, abordam a importância da prática de musculação para pessoas com osteoporose, pois quando realizada de forma correta, essas pessoa conseguem ter uma evolução positiva.

Segundo Campos et al (2022), a atividade física pode trazer ganhos significativos para a saúde dos idosos através de programas desenvolvidos, tendo em vista a melhoria da qualidade cardiorrespiratória, diminuindo a possibilidade de adquirir doenças crônicas degenerativas, e também promovendo várias modificações nos sistemas orgânicos.

Dessa forma, Oliveira et al (2022) relata que os exercícios físicos sendo estes aeróbios ou anaeróbios contribuem de maneira favorável e significativa, favorecendo assim, um envelhecimento mais saudável e seguro, e que por meio da prática de exercícios é possível melhorar e reintegrar os idosos, a fim de que possam viver com mais independência e saúde, prevenindo as doenças que ocorrem durante o processo de envelhecimento.

Com isso, Souza (2019) em sua análise de discurso, descreve que os benefícios do exercício nos idosos são mais evidentes quando praticados por longos períodos, por isso, a importância da manutenção da força muscular nestes pacientes, também comprova que a eficácia exercício físico no incremento da força de preensão manual é mais eficaz do que o alongamento, no entanto, o alongamento eleva a mobilidade articular e amplitude de movimento, assim promovendo o relaxamento muscular e alívio da dor.

De acordo com Rocha et al (2020), os benefícios fisiológicos do treinamento de força são claros, como: ganho de força, aumento da massa muscular, aumento da densidade mineral óssea, melhora na aparência, controle de peso, perda de gordura e dependendo do treinamento, até ganho de flexibilidade. Estes exercícios propostos irão proporcionar uma diminuição nos riscos de queda, aumentar a força muscular, melhorar as capacidades funcionais e estimular a formação óssea.

Corroborando com o estudo de Rocha et al (2020), Santos (2021) reitera que os exercícios de alta intensidade se mostram mais eficientes no progresso da composição óssea e também de outros fatores, como lipídios circulantes e aptidão física.

Lima e seus colaboradores (2019) relatam ainda que o exercício físico é de suma importância para o tratamento do paciente com osteoporose, já que essa prática melhora as medidas densitométricas, a agilidade, o equilíbrio e a sensação de bem-estar, sendo de maior eficiência para o estímulo piezolétrico no osso, gerando maior atividade osteoblástica e aumentando a formação óssea através do incremento da síntese de DNA.

Essas atividades são de fortalecimento muscular e podem ser incluídas em programas progressivos de treino, até que haja uma adaptação segura da intensidade durante os estímulos empregados, para tanto, deve-se utilizar atividades com pesos, máquinas de musculação, peso do próprio corpo, como subir escadas, ou exercícios similares que recrutam grandes grupos musculares (BASTO e NERO, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fundamentada nos estudos apresentados nessa revisão, a musculação tem trazido muitos benefícios a essa população, como as pesquisas dos artigos citados nos mostram, sendo aparentemente um método seguro e eficaz, trazendo de volta a força muscular, flexibilidade, função cardiorrespiratória e aptidão, melhora no equilíbrio e no desempenho das tarefas do dia a dia.

Nesse sentido, com a prática de exercícios físicos os seus benefícios não se restringem somente ao campo físico-funcional e mental dos indivíduos, mas também, melhorando o desempenho funcional, social e promovendo a independência e a autonomia daqueles que envelhecem.

Mesmo com os conhecimentos dos benefícios dos exercícios já estabelecidos para a melhora da saúde, ainda permanecem na população brasileira altas taxas de sedentarismo em todas as faixas etárias. Dessa forma, faz-se necessário incentivar campanhas que promovem mudanças de estilo de vida para melhora da qualidade de vida, sendo intermediada pelo exercício físico.

REFERÊNCIAS

BASTOS, Rayana Moreira; NERO, Dario da Silva Monte. **Efeito do exercício físico no tratamento da osteoporose**. Encontro Internacional Jovens Investigadores, v. 4, p. 1-12, 2019.

CAMPOS, Patrick Luiz et al. **Benefícios da musculação para as pessoas com doenças crônicas não transmissíveis**. Revista Faipe, v. 12, n. 1, p. 33-42, 2022.

GABRIEL, Lorryne Oscar Medici et al. **Efetividade do exercício físico/atividade física em idosos com osteoporose: um estudo de revisão de literatura**. 2021.

GOMES, Vanessa Borges et al. **Os efeitos do treinamento de musculação para hipertrofia no tratamento de idosos hipertensos: uma revisão bibliográfica**. Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 13, n. 3, p. 2, 2021.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios**.

LIMA, Dartel Ferrari et al. **O padrão da atividade física de brasileiros com osteoporose**. Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research, v. 21, n. 3, p. 39-48, 2019.

MATSUOKA, Johana. **Musculação para idosos**. 2022.

MENDONÇA, Cristiane de Souza; MOURA, Stephanney KMSF; LOPES, Diego Trindade. **Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica**. Revista campo do saber, v. 4, n. 1, 2018.

NETO, Antonio Pereira Chicuta. **Atividade física em idosos com diagnóstico de osteoporose**. 2018.

OLIVEIRA, José Igor Vasconcelos et al. **Atuação do profissional de educação física para a prevenção e tratamento da osteoporose em idosos**. Brazilian Journal of Health Review, v. 2, n. 2, p. 809-819, 2019.

OLIVEIRA, Yan Cristian et al. **Musculação para idosos**. Revista Faipe, v. 12, n. 1, p. 85-92, 2022.

PAULA, Leticia da Luz. **Musculação para idosos: uma revisão na literatura para análise dos benefícios da prática de musculação pela população idosa**. 2022.

PEDONE, Marcia Rejane Estima. **Envelhecimento saudável: Uma revisão integrativa**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 16, n. 2, p. 50-50, 2019.

ROCHA, Manoella Octavia Leopoldina Maria Avertano et al. **A busca pela qualidade de vida de idosos portadores de osteoporose**. In: Anais do Congresso de Geriatria e Gerontologia do UNIFACIG. 2021.

SANTOS, Wagner Soares. **Exercício resistido para a prevenção da osteoporose em idosos predispostos**. 2021.

SOUZA, Victor Hugo Teles de. **A qualidade de vida de idosos praticantes de musculação**, 2019.

A

Aeração 108, 109, 110, 112, 113, 114, 116, 117, 118, 119, 120

Amputação 25, 26, 27, 29, 32, 33, 34

Atividade física 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 25, 29, 37, 43, 45, 50, 51, 60, 61, 62, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 82, 89, 90, 92, 94, 95, 96, 99, 100, 103, 104, 110, 124, 126, 129, 130, 131, 133

Atividades de vida diária 51, 78

Autodeterminação 38

B

Benefícios 1, 3, 4, 5, 6, 25, 33, 34, 37, 42, 64, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 89, 90, 92, 96, 98, 99, 100, 102, 103, 124, 125, 126, 127, 129, 130, 131, 132

C

Cavidade nasal 109, 110, 119

Condromalácia patelar 84, 85, 86, 87, 89, 90, 91, 92

D

Determinantes de saúde 51

Dinapenia 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82

Doenças crônicas 5, 7, 9, 25, 26, 29, 34, 59, 63, 70, 71, 75

E

Envelhecimento 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 51, 59, 63, 64, 65, 66, 67, 70, 72, 75, 76, 77, 78, 81, 103, 104, 124, 126, 129

Estudo de Coorte 51

Expiração 109

H

Hidroginástica 124, 125, 126, 127, 129, 130, 131, 132

Hipertrofia 71, 86, 89, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 102, 103, 104

I

Idoso 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 63, 64, 65, 67, 124, 125, 126, 127, 129, 130, 131

Iniciantes 43, 44, 45, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 102

J

Jogos escolares 12, 13, 14, 15, 16, 18, 22, 23, 24

M

Memórias 12, 18, 22

Motivação 3, 38, 39, 40, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 131

Musculação 11, 45, 64, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 87, 89, 92, 93, 94, 95, 96, 98, 100, 101, 102, 103, 129, 132

O

Obesidade 2, 6, 33, 35, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82

Obesidade dinapênica 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81

Osteoporose 6, 41, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 79

P

Prescrição 7, 34, 67, 89, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 102, 104

Psicologia do esporte 38, 39, 40, 48

Psicologia positiva 38, 39, 48

Q

Qualidade de vida 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 25, 27, 29, 33, 34, 37, 45, 61, 66, 69, 71, 72, 80, 84, 87, 89, 90, 92, 99, 100, 104, 125, 129, 130, 131, 132





T

Tratamento 26, 29, 33, 36, 69, 70, 71, 72, 74, 81, 84, 85, 87, 89, 90, 91, 92, 99, 100, 112, 120

Treinamento de força 69, 70, 72, 84, 85, 86, 87, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 98, 100, 102, 103

V





Vivências 12, 13, 20

 www.atenaeditora.com.br
 contato@atenaeditora.com.br
 @atenaeditora
 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

2

 www.atenaeditora.com.br
 contato@atenaeditora.com.br
 @atenaeditora
 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

2