

2024

Educação física em

DISCUSSÃO

Volume 5

Organizadores:

Fernanda Lima Soares

Karoline da Silva Dias

Paulo Vitor Albuquerque Santana

Wanessa Karoline Brito Marques

Poliane Dutra Álvares

Fernanda Lima Soares
Karoline da Silva Dias
Paulo Vitor Albuquerque Santana
Wanessa Karoline Brito Marques
Poliane Dutra Álvares
(Organizadores)

EDUCAÇÃO FÍSICA EM DISCUSSÃO

VOLUME 5

EDITORA PASCAL

2024

Editor Chefe: Prof. Dr. Patrício Moreira de Araújo Filho

Edição e Diagramação: Eduardo Mendonça Pinheiro

Edição de Arte: Marcos Clyver dos Santos Oliveira

Bibliotecária: Rayssa Cristhália Viana da Silva – CRB-13/904

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

Dr. Glauber Túlio Fonseca Coelho

Dr^a Maria Raimunda Chagas Silva

Dr. Saulo José Figueredo Mendes

Dr. Gabriel Nava Lima

Dr. José Ribamar Neres Costa

Dr^a Helone Eloisa Frazão Guimarães

Dr^a Ildenice Nogueira Monteiro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S586c

Coletânea Educação física em discussão / Fernanda Lima Soares, Karoline da Silva Dias, Paulo Vitor Albuquerque Santana, Wanessa Karoline Brito Marques e Poliane Dutra Álvares (Orgs.). — São Luís: Editora Pascal, 2024.

162 f. : il.: (Educação física em discussão; v. 5)

Formato: PDF

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-6068-058-6

D.O.I.: 10.29327/5401105

1. Educação Física. 2. Benefícios. 3. Discussão. I. Soares, Fernanda Lima. II. Dias, Karoline da Silva. III. Santana, Paulo Vitor Albuquerque. IV. Marques, Wanessa Karoline Brito. V. Álvares, Poliane Dutra. IV. Título.

CDU: 613.71

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2024

www.editorapascal.com.br

APRESENTAÇÃO

Prezado(a) leitor(a),

O livro que me proponho a apresentar, intitula-se “Educação Física em Discussão” e trata-se de uma edição desenvolvida com fins de incentivar a produção científica dos alunos dos cursos de Educação Física da Faculdade Anhanguera de São Luís.

Evidencia-se que o título indica a importância de discutir a educação física sob a perspectiva dos novos profissionais da área que em breve comporão o mercado de trabalho da região. Incentivar à leitura e à produção científica dos nossos alunos egressos é uma das principais prioridades, pois o mercado de trabalho no atual cenário tem valorizado cada vez mais profissionais que possuam habilidades e competências relacionadas à construção do conhecimento através do desenvolvimento científico. Diante disso, neste primeiro volume, estampam-se as primeiras obras desenvolvidas pelos alunos do curso durante a construção do Trabalho de Conclusão de Curso.

Diante do exposto, é importante deixar claro que trata-se de um livro de divulgação científica dos primeiros passos de nossos alunos rumo à esse mundo de desafios que é a ciência. Neste volume será exposto e popularizado informações para a sociedade, tendo em vista que a ciência precisa ser acessível a todos para assim viabilizar o desenvolvimento científico, tecnológico e social do estado do Maranhão.

Assim, podemos considerar que a Faculdade Anhanguera de São Luís é pioneira no desenvolvimento deste tipo de obra no estado do Maranhão. Sendo pertinente afirmarmos que é apenas o primeiro passo rumo à uma longa trajetória de incentivo à produção científica dentro dos cursos de graduação em Educação Física, tendo como apoio os professores pesquisadores e organizadores desta obra, bem como a Editora Pascal.

Em suma, convido vocês a prestigiar nosso primeiro passo nessa longa e linda jornada, que é a construção do conhecimento através do incentivo à ciência nos cursos de Educação Física da Faculdade Anhanguera de São Luís.

Desejo boa leitura a todos(as).

Profa. Me. Alanna Joselle Santiago Silva

Educação física

ORGANIZADORES

Fernanda Lima Soares

Graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão (2015), Mestra em Educação Física também pela UFMA (julho/2018), Aluna de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (UFMA), vinculada ao Laboratório de Fisiologia Experimental (LEFISIO) com pesquisas com foco na teoria DOHaD e suas vertentes. Em 2023, passou por período de Doutorado Sanduíche na McGill University (Montreal, Canadá) estudando modelos de escores genéticos e epigenéticos em coortes de diferentes países. Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em treinamento e plasticidade muscular, análises multivariáveis em painel e saúde infanto juvenil.

Karoline da Silva Dias

Mestra pelo Programa de Pós-graduação em Educação da Física na Universidade Federal do Maranhão (PPGEF/UFMA); Bacharela em Educação Física - ênfase em educação física e saúde, UFMA. Pós Graduanda em Metodologias Ativas e Didática no Ensino Superior (DESCOMPLICA). Atua como professora no Ensino Superior na Faculdade Anhanguera e Faculdade de Ensino São Francisco - FAESF. Professora Coordenadora do Grupo de Estudos e Pesquisa em Exercício Físico, Saúde e Qualidade de Vida (GEPFISQ). Foi participante do grupo de estudo de Genética e Esporte(2015-2019); Grupo de Pesquisa e Estudo sobre o Futsal e o Futebol (2015-2017) e também atuou no grupo de Pesquisa Exercício Físico: Saúde e Desempenho Humano (2017-2022). Pesquisadora na área de treinamento físico (aeróbio, resistido e combinado) em doenças crônicas não transmissíveis.

Paulo Vitor Albuquerque Santana

Possui graduação em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão (2015) e mestrado em Programa de Pós graduação em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão (2018). Atualmente é docente da Faculdade Pitágoras (MA), professor de educação física SEMED e Coordenador do curso de Educação Física da Faculdade Edufor (MA). Tem experiência na área de Fisiologia, com ênfase em Fisiologia do Esforço.

Wanessa Karoline Brito Marques

Atualmente Docente no Ensino Superior na Faculdade Pitágoras (Anhanguera) São Luís. Mestra em Biodinâmica do Movimento pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física (UFMA). Graduada em Educação Física (Bacharelado) com Ênfase em Atividade Física, Saúde e Esporte, pela Universidade Federal. Na graduação, membro do Grupo de Pesquisa e Estudo sobre o Futsal e o Futebol (GPEFF), do Grupo de Pesquisa em Genética e Esporte (GENES) e Grupo de Pesquisa em Exercício Físico, Saúde e Desempenho Humano (EXEF) no Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão. Aluna de Iniciação Científica no projeto: Correlação da Escala de Percepção ao Esforço com a Termografia Infravermelha após Exercício Físico em ambiente controlado em 2017/2018, e no projeto: Correlação da Dor Muscular Tardia com a Termografia Infravermelha em 2018/2019.

ORGANIZADORES

Poliane Dutra Alvares

Graduada em Licenciatura em Educação Física. Especialização em Treinamento Esportivo. Mestre em Educação Física com linha de pesquisa em Biodinâmica do movimento Humano pelo PPGEF-UFMA. Membro do Grupo de Pesquisa em Genética e Esporte - GENE - UFMA. Membro do Grupo de Pesquisa EXERCÍCIO FÍSICO: saúde e desempenho humano - UFMA (atuação em linha de estudos com desempenho físico e desenvolvimento puberal). Experiência no ensino básico (Ensino Infantil, Fundamental 1, 2 e Médio) pela Escola Nosso Mundo. Atualmente Seletivada para o ensino básico (São Luis e Ribamar). Professora do Centro de Ensino Superior de Bacabeira (atuação docente desenvolvida nas disciplinas de Handebol, Atletismo, Fisiologia do Exercício, Medidas e Avaliação Física, Educação Física Inclusiva). Na Faculdade Anhanguera/Pitágoras atuante nos seguintes cursos: Educação Física nas disciplinas de Handebol, Fisiologia do Exercício, Bioquímica, Medidas e Avaliação Física, Atenção primária à Saúde, Atividade de academia, Lazer, Jogos e Brincadeiras, Dança, Morfologia dos Sistemas Corporais, Crescimento e Desenvolvimento. No curso de Nutrição na disciplina de Nutrição na Atividade Física. No curso de Biomedicina, Farmácia e Estética nas disciplinas de Morfologia dos Sistemas Corporais e Primeiros Socorros.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	10
BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NA INFÂNCIA PARA CRIANÇAS DE 10 A 12 ANOS	
<i>Arthur Henrique Bezerra Matos</i>	
CAPÍTULO 2	18
HIPERTROFIA MUSCULAR: ESTRATÉGIAS MECANISMOS E IMPLICAÇÕES	
<i>Matheus da Silva Sales</i>	
<i>Débora Iriya</i>	
CAPÍTULO 3	27
A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO E LAZER PARA IDOSOS	
<i>Joelson da Silva Mendes</i>	
<i>Fernanda Lima Soares</i>	
CAPÍTULO 4	39
OS EFEITOS DO TREINO DE FORÇA EM IDOSOS COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE	
<i>Lucas Mateus Pinheiro Martins</i>	
<i>Ravelli Souza</i>	
CAPÍTULO 5	50
A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO E DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DAS CRIANÇAS	
<i>Francinilde Araújo de Assis</i>	
CAPÍTULO 6	58
IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO	
<i>Hévila Silva Serejo</i>	
<i>Fernanda Lima Soares</i>	
CAPÍTULO 7	68
PROJETO: MOVER - A DANÇA NO DESENVOLVIMENTO CORPORAL DA INFÂNCIA À MADURIDADE	
<i>Sthephanny Leite Pereira</i>	
CAPÍTULO 8	73
BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO INFANTIL NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE	
<i>Carlos Henrique Gomes Brito Júnior</i>	

CAPÍTULO 9.....	81
IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR NA SEGUNDA INFÂNCIA	
<i>Anderson Leandro Rodrigues Viana</i>	
CAPÍTULO 10.....	90
BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS	
<i>Paulo Henrique Machado Costa</i>	
<i>Fernanda Lima Soares</i>	
CAPÍTULO 11	101
EXERCÍCIO FÍSICO E ANSIEDADE: OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIOS FÍSICOS NO COMBATE DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE	
<i>Luis Gustavo Sousa Santos Baima</i>	
CAPÍTULO 12	109
OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE	
<i>Beatryz Teles Moreira</i>	
<i>Karoline da Silva Dias</i>	
<i>Marcio Lemos Rodrigues</i>	
CAPÍTULO 13	119
A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS PESSOAS COM FIBROMIALGIA	
<i>Luiz Felipe Coimbra Santos</i>	
<i>Fernanda Lima Soares</i>	
CAPÍTULO 14.....	128
EXERCÍCIO FÍSICO E RECREAÇÃO: A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ESPORTES NA INFÂNCIA	
<i>Wallace Santos Fonseca Pinto</i>	
<i>Fernanda Lima Soares</i>	
CAPÍTULO 15	137
BENEFÍCIOS DA DANÇA NOS IDOSOS: UM ESTUDO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	
<i>Wellington Amorim Lima</i>	
<i>Fernanda Lima Soares</i>	
CAPÍTULO 16.....	146
ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO: UMA REVISAO DE LITERATURA	
<i>Fabiano Assunção de Azevedo</i>	
<i>Fernanda Lima Soares</i>	

CAPÍTULO 17	154
A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA ADULTOS COM DEPRESSÃO	
<i>Pedro Paulo França Pinheiro Neto</i>	
<i>Fernanda Lima Soares</i>	

1

BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NA INFÂNCIA PARA CRIANÇAS DE 10 A 12 ANOS

*BENEFITS OF SWIMMING IN CHILDHOOD FOR CHILDREN AGED 10 TO 12
YEARS*

Arthur Henrique Bezerra Matos



Resumo

A prática da natação na infância entre crianças de 10 a 12 anos oferece uma série de benefícios notáveis para o desenvolvimento físico e mental. Além de ser uma atividade física altamente recomendada, a natação promove o fortalecimento dos músculos, melhora a resistência cardiovascular e contribui para a manutenção de um peso saudável. Essa prática também desenvolve habilidades aquáticas fundamentais e promove a segurança em ambientes aquáticos. Além dos benefícios físicos, a natação na infância tem um impacto positivo no desenvolvimento psicossocial das crianças. Ela promove a autoconfiança, a disciplina e a capacidade de estabelecer metas, à medida que as crianças trabalham para melhorar suas habilidades na água. A socialização e o trabalho em equipe também são aspectos importantes, uma vez que as aulas de natação frequentemente envolvem interação com outros colegas. O objetivo geral deste trabalho é destacar os efeitos da natação no desenvolvimento infantil para crianças de 10 a 12 anos e seus principais benefícios. A metodologia é uma pesquisa na modalidade de revisão integrativa da literatura, onde foram realizadas as buscas nas bases de dados da Biblioteca Científica Eletrônica Virtual (SCIELO) e Literatura Latino – Americana e do Caribe (LILACS) e PUBMED. Foram pesquisados os artigos publicados em língua portuguesa entre os 2019-2023. Conclui-se que, a natação não é apenas uma atividade recreativa, mas uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento global das crianças. Ela contribui para a saúde, a forma física e para a construção de características pessoais como perseverança, autodisciplina e trabalho em equipe. À medida que as crianças se envolvem na prática da natação, elas estão imersas em um mundo de oportunidades, crescimento e autodescoberta.

Palavras-chave: Desenvolvimento físico, Natação na infância, Desenvolvimento mental, Resistência cardiovascular, Saúde infantil.

Abstract

The practice of swimming in childhood among children aged 10 to 12 offers a series of notable benefits for physical and mental development. Besides being a highly recommended physical activity, swimming promotes muscle strengthening, improves cardiovascular endurance, and contributes to maintaining a healthy weight. This practice also develops fundamental aquatic skills and promotes safety in aquatic environments. Beyond physical benefits, swimming in childhood has a positive impact on the psychosocial development of children. It fosters self-confidence, discipline, and the ability to set goals, as children work to improve their skills in the water. Socialization and teamwork are also important aspects, as swimming lessons often involve interaction with other peers. The overall aim of this work is to highlight the effects of swimming on childhood development for children aged 10 to 12 and its main benefits. The methodology is a research in the form of an integrative literature review, where searches were conducted in the databases of the Virtual Scientific Library (SCIELO), Latin American and Caribbean Literature (LILACS), and PUBMED. Articles published in Portuguese between 2019-2023 were researched. It is concluded that swimming is not just a recreational activity, but a valuable tool for the overall development of children. It contributes to health, physical fitness, and the building of personal characteristics such as perseverance, self-discipline, and teamwork. As children engage in the practice of swimming, they are immersed in a world of opportunities, growth, and self-discovery.

Keywords: Physical development, Swimming in childhood, Mental development, Cardiovascular endurance, Child health.

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas é uma das principais formas de promoção da saúde e prevenção de doenças em todas as faixas etárias. No caso das crianças, a atividade física é ainda mais importante, uma vez que contribui significativamente para o desenvolvimento físico, mental e social. Dentre as várias opções de atividades físicas, a natação é uma das mais indicadas para crianças de 10 a 12 anos, por oferecer uma série de benefícios para a saúde e bem-estar.

A natação é uma atividade física completa, que envolve o uso de todos os grupos musculares do corpo. Ela trabalha de forma intensa a capacidade cardiovascular, uma vez que o movimento na água exige um esforço maior para vencer a resistência do líquido. Dessa forma, a natação contribui significativamente para a melhora da saúde cardiovascular em crianças de 10 a 12 anos, que estão em pleno desenvolvimento físico. Além disso, a prática da natação pode ajudar a prevenir doenças como a obesidade, que é um problema crescente na infância.

Outro benefício importante da natação é o fortalecimento muscular. Durante a prática da natação, a criança utiliza os músculos do corpo de forma intensa, o que ajuda a desenvolver a força muscular e a resistência física. Isso pode contribuir para o desempenho em outras atividades físicas, bem como para a prevenção de lesões musculares. A melhora da postura é outro benefício importante da natação na infância. Como a atividade exige que a criança mantenha uma posição correta na água, com a coluna ereta e os ombros para trás, a prática regular da natação pode ajudar a corrigir desvios posturais e prevenir problemas de coluna. Essa correção postural pode trazer benefícios para a saúde a longo prazo, uma vez que problemas de coluna são comuns na idade adulta.

A coordenação motora é outro aspecto importante que pode ser desenvolvido através da prática da natação. Na água, a criança precisa coordenar os movimentos dos braços e pernas para nadar corretamente, o que pode contribuir para o desenvolvimento da coordenação motora fina e grossa. Além disso, a prática da natação pode ajudar a melhorar a flexibilidade e a agilidade, contribuindo para o desempenho em outras atividades físicas. A prática regular de atividades físicas é essencial para o desenvolvimento saudável das crianças, e a natação tem se destacado como uma das modalidades mais completas para essa faixa etária. Nesse sentido, como a prática da natação pode contribuir para o desenvolvimento saudável durante a infância e quais os benefícios da natação para crianças de 10 a 12 anos?

Neste sentido, o objetivo geral deste trabalho é destacar os efeitos da natação no desenvolvimento infantil para crianças de 10 a 12 anos e seus principais benefícios. Os objetivos específicos são: entender os fatores que podem influenciar os efeitos da natação no desenvolvimento físico infantil, correlacionar a prática da natação com a saúde cardiovascular, a função respiratória e a composição corporal em crianças de 10 a 12 anos, caracterizar as diferentes abordagens de treinamento de natação para crianças de 10 a 12 anos.

Apesar dos inúmeros benefícios da natação na infância, é importante lembrar que algumas precauções devem ser tomadas na prática da atividade por crianças. É necessário que a criança seja supervisionada por um adulto responsável durante todo o tempo em que estiver na água, além de ser importante respeitar os limites e o ritmo de cada criança, evitando forçar a prática da natação antes que a criança esteja preparada. Além disso, é importante lembrar que a natação pode ser contraindicada em alguns casos específicos, como em crianças com infecções de ouvido ou respiratórias, ou com histórico de convul-

sões. Nestes casos, é importante consultar um médico antes de iniciar a prática da natação. Por fim, é importante destacar a importância da escolha de um local seguro e adequado para a prática da natação. A piscina deve estar limpa e bem tratada, e é importante que a água seja mantida em uma temperatura adequada para a prática da atividade. Além disso, a escolha de um instrutor qualificado e experiente é fundamental para garantir a segurança e o sucesso da prática da natação.

2. METODOLOGIA

Tratar-se-á de uma pesquisa na modalidade de revisão integrativa da literatura, onde foram realizadas as buscas nas bases de dados da Biblioteca Científica Eletrônica Virtual (SCIELO) e Literatura Latino – Americana e do Caribe (LILACS) e PUBMED. Foram pesquisados os artigos publicados em língua portuguesa nos últimos cinco anos, 2019-2023, texto completo, disponível online, com acesso livre. E foram excluídos da amostra os artigos publicados que não apresentaram o texto na íntegra, artigos que não apresentem relação direta com o tema, resumos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações, teses e artigos repetidos. A busca na base de dados foi orientada pelas palavras-chave: natação, aptidão física, crianças, desenvolvimento motor, saúde, bem-estar, treinamento.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A natação é uma atividade física que pode trazer inúmeros benefícios para o desenvolvimento físico e mental de crianças. No entanto, assim como qualquer outra atividade física, existem diversos fatores que podem influenciar os efeitos da natação no desenvolvimento infantil (BACHTOLDY; PAVLOVICH, 2019). Um dos principais fatores que podem influenciar os efeitos da natação no desenvolvimento infantil é a idade da criança. Bebês e crianças muito novas ainda não possuem a coordenação motora e o controle muscular necessários para nadar de forma adequada, o que pode dificultar a efetividade da atividade física (VASCONCELOS-RAPHAEL *et al.*, 2021). Além disso, é importante lembrar que crianças muito jovens têm uma capacidade limitada de se manterem aquecidas na água, o que pode levar ao cansaço e desconforto durante a natação.

A natação é uma atividade física altamente benéfica para crianças de 10 a 12 anos. Ela oferece uma série de vantagens para o desenvolvimento físico, mental e social nessa faixa etária. Em primeiro lugar, a natação promove o desenvolvimento físico das crianças. Ela melhora a aptidão cardiovascular, fortalecendo o sistema cardiovascular e aumentando a resistência. Além disso, a natação envolve o uso de muitos grupos musculares, o que contribui para o desenvolvimento de força e resistência muscular. Os movimentos coordenados dos braços e pernas na água também ajudam a melhorar a coordenação motora das crianças (BACHTOLDY; PAVLOVICH, 2019).

Além dos benefícios físicos, a natação também tem um impacto positivo na saúde mental das crianças. Ela é uma atividade relaxante que pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade. A sensação de flutuar na água e o ambiente tranquilo da piscina criam um ambiente propício para o relaxamento e a meditação, o que é importante em uma idade em que as crianças podem estar sujeitas a pressões acadêmicas e sociais. A natação também é uma atividade social, que pode promover o desenvolvimento de habilidades sociais nas crianças (HAN *et al.*, 2020).

A participação em aulas de natação ou em equipes de natação permite que as crian-

ças interajam com os colegas, aprendam a trabalhar em equipe e desenvolvam amizades. Essas interações sociais são essenciais para o crescimento emocional e o bem-estar das crianças. Além disso, a natação é uma habilidade que pode salvar vidas. Ensinar as crianças a nadar desde cedo é uma medida de segurança importante, reduzindo o risco de afogamento em situações de emergência.

De acordo com Gonçalves *et al.* (2022) a natação é uma atividade física completa que traz inúmeros benefícios para as crianças. Ela pode ajudar no desenvolvimento da capacidade respiratória, cardiovascular e muscular, além de melhorar a postura e a flexibilidade. Além disso, a natação pode ser uma excelente atividade para crianças com problemas respiratórios ou alergias, pois a umidade presente no ambiente da piscina ajuda a diminuir a irritação das vias aéreas. Outros benefícios da natação para as crianças incluem o aumento da autoestima, a redução do estresse e da ansiedade, e o desenvolvimento da coordenação motora e do equilíbrio.

Outro fator que pode influenciar os efeitos da natação no desenvolvimento infantil é a frequência e a intensidade da prática. Crianças que nadam com frequência e de forma intensa podem obter benefícios maiores do que aquelas que nadam ocasionalmente e de forma mais leve (VASCONCELOS-RAPHAEL *et al.*, 2021). No entanto, é importante lembrar que a intensidade da prática deve ser adequada à idade e ao condicionamento físico da criança, para evitar lesões ou problemas de saúde. O ambiente em que a natação é praticada também pode influenciar seus efeitos no desenvolvimento infantil. Piscinas muito frias ou sujas, por exemplo, podem ser prejudiciais para a saúde e o bem-estar da criança. Além disso, é importante que as piscinas sejam seguras e que haja a supervisão adequada de um adulto durante toda a prática da atividade (BERTHOUD; MAJCHRZAK, 2019).

Nadar de forma correta pode trazer benefícios para a saúde e o desenvolvimento físico, enquanto nadar de forma inadequada pode levar a lesões e problemas de saúde. Por isso, é importante que a criança receba orientação adequada de um profissional qualificado, como um instrutor de natação. A alimentação e o sono da criança também podem influenciar os efeitos da natação no desenvolvimento infantil. Uma alimentação equilibrada e saudável pode fornecer a energia e os nutrientes necessários para a prática da atividade física, enquanto a falta de sono adequado pode levar à fadiga e ao cansaço durante a natação (CHARTURVEDI; BHARDWAJ, 2020).

É importante considerar as condições de saúde da criança. Crianças com problemas respiratórios, alergias, asma ou outras condições de saúde podem ter dificuldade para praticar natação de forma efetiva e segura (CUNHA *et al.*, 2021). Nestes casos, é importante consultar um médico antes de iniciar a prática da atividade física. A natação é uma atividade física que pode trazer inúmeros benefícios para a saúde cardiovascular, a função respiratória e a composição corporal de crianças de 10 a 12 anos. Vários estudos têm investigado a relação entre a prática da natação e esses aspectos da saúde infantil, e os resultados têm sido bastante positivos (CUNHA *et al.*, 2021).

Em relação à saúde cardiovascular, a prática da natação pode trazer inúmeros benefícios. Um estudo publicado no *Journal of Pediatrics* mostrou que crianças que praticam natação têm um perfil lipídico mais saudável, com níveis mais baixos de colesterol total, triglicerídeos e LDL (colesterol ruim) e níveis mais elevados de HDL (colesterol bom) em comparação com crianças sedentárias. Além disso, a natação pode melhorar a função vascular e a capacidade aeróbica em crianças, o que pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares na idade adulta (FERNANDES *et al.*, 2021).

Em relação à função respiratória, a natação também pode trazer benefícios significativos para crianças de 10 a 12 anos. Um estudo publicado no *European Respiratory Journal*

mostrou que a natação pode melhorar a função pulmonar em crianças com asma leve a moderada, reduzindo a gravidade dos sintomas e a necessidade de medicação. Além disso, a natação pode aumentar a capacidade pulmonar e a eficiência respiratória em crianças saudáveis, melhorando a capacidade de realizar atividades físicas e reduzindo a fadiga (HAN *et al.*, 2020).

Conforme observado por Sousa *et al.* (2021) a natação é uma atividade que pode contribuir para o desenvolvimento da função respiratória em crianças. Durante a prática da natação, a criança é exposta a uma maior resistência à passagem de ar, o que pode levar a um aumento na capacidade pulmonar e na eficiência da musculatura respiratória. Além disso, a natação pode ajudar a melhorar a postura e o alinhamento do corpo, o que também pode ter um efeito positivo na função respiratória.

Os autores destacam que, apesar dos benefícios da natação para a função respiratória, é importante que os pais e responsáveis estejam atentos a possíveis riscos, como a exposição a cloro e outros produtos químicos presentes na água da piscina, que podem irritar as vias aéreas e agravar problemas respiratórios pré-existentes (HAN *et al.*, 2020). Na composição corporal, a prática da natação pode trazer benefícios para o controle de peso e para a composição corporal em crianças de 10 a 12 anos. Um estudo publicado no *Journal of Pediatrics* mostrou que crianças que praticam natação regularmente têm uma porcentagem de gordura corporal mais baixa e uma massa muscular mais alta em comparação com crianças sedentárias. Além disso, a natação pode melhorar a resistência muscular e a flexibilidade em crianças, melhorando a capacidade de realizar atividades físicas e reduzindo o risco de lesões (LOPEZ-SILVARREY; FERNANDEZ-DEL-OLMO, 2021).

No entanto, é importante lembrar que os benefícios da prática da natação para a saúde cardiovascular, a função respiratória e a composição corporal em crianças de 10 a 12 anos podem variar de acordo com diversos fatores, como a frequência e a intensidade da prática, a técnica de natação utilizada, a alimentação e o sono da criança, e as condições de saúde da criança (OJEDA-DELGADO; MURILLO-LOPEZ, 2021). Por isso, é importante que a prática da natação seja supervisionada por um profissional qualificado, como um instrutor de natação, e que a criança seja avaliada por um médico antes de iniciar a atividade física. É importante considerar as diferentes abordagens de treinamento de natação disponíveis para essa faixa etária, a fim de garantir a efetividade e segurança da prática (OJEDA-DELGADO; MURILLO-LOPEZ, 2021).

Uma das abordagens mais comuns de treinamento de natação para crianças de 10 a 12 anos é o ensino da técnica de nado. Essa abordagem envolve o ensino de habilidades específicas de nado, como a braçada correta, a rotação do corpo e a coordenação dos membros, por meio de aulas teóricas e práticas. O objetivo dessa abordagem é desenvolver a técnica de nado correta, permitindo que a criança nadar com maior eficiência e reduzindo o risco de lesões (MELLO *et al.*, 2020). Outra abordagem comum de treinamento de natação para crianças de 10 a 12 anos é o treinamento de endurance. Essa abordagem envolve a realização de exercícios aeróbicos em piscinas, com o objetivo de melhorar a resistência e a capacidade pulmonar da criança. Essa abordagem é geralmente usada em conjunto com o ensino da técnica de nado, para garantir que a criança tenha a capacidade física de nadar longas distâncias com eficiência (MELLO *et al.*, 2020).

Além dessas abordagens, também é possível utilizar o treinamento de força para melhorar o desempenho da natação em crianças de 10 a 12 anos. Essa abordagem envolve o uso de exercícios de musculação específicos para nadadores, que ajudam a desenvolver a força muscular e a resistência dos membros (BACHTOLDY; PAVLOVICH, 2019). Essa abordagem pode ser útil para crianças que já possuem uma boa técnica de nado, mas que

precisam melhorar sua capacidade física para nadar em velocidades mais altas.

Outra abordagem de treinamento de natação para crianças de 10 a 12 anos é o treinamento intervalado de alta intensidade. Essa abordagem envolve a realização de exercícios de alta intensidade em curtos períodos de tempo, seguidos por períodos de recuperação (HAN *et al.*, 2020). O objetivo dessa abordagem é melhorar a capacidade aeróbica e a velocidade de nado da criança, permitindo que ela nade com mais eficiência e em velocidades mais altas. Por fim, também é possível utilizar o treinamento de técnica e velocidade para melhorar o desempenho da natação em crianças de 10 a 12 anos. Essa abordagem envolve a realização de exercícios específicos de técnica de nado e velocidade, com o objetivo de melhorar a eficiência da técnica de nado e aumentar a velocidade de nado da criança.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, a exploração dos benefícios da natação na infância para crianças de 10 a 12 anos revelou que esse esporte oferece uma série de vantagens notáveis. A prática da natação demonstrou melhorar a saúde cardiovascular, fortalecer o sistema muscular e esquelético, bem como desenvolver habilidades de sobrevivência na água. Essas vantagens são particularmente relevantes para crianças nessa faixa etária, pois estão em um estágio crítico de desenvolvimento físico e emocional. A natação não apenas mantém as crianças ativas, mas também as ajuda a adotar hábitos saudáveis de longa duração. A natureza inclusiva da natação permite que crianças com diversas habilidades participem, independentemente de eventuais limitações físicas.

Adicionalmente, a interação social desempenha um papel fundamental no ambiente da piscina, onde as crianças podem estabelecer conexões com seus pares, fomentando amizades. A colaboração e a competição saudável desempenham um papel crucial no desenvolvimento social e emocional, e a natação oferece um ambiente propício para o desenvolvimento dessas habilidades. A segurança aquática é uma preocupação legítima, e o ensino da natação é uma medida importante para reduzir os riscos de afogamento em situações de emergência. O acesso a aulas de natação deve ser amplamente disponibilizado, garantindo que todas as crianças estejam preparadas para lidar com ambientes aquáticos com segurança. É fundamental ressaltar que a natação na infância deve ser abordada com responsabilidade. Pais, tutores e instrutores desempenham um papel crucial na orientação das crianças em sua jornada aquática. A observação de normas de segurança, o respeito pelas regras da piscina e uma supervisão são elementos essenciais para permitir que as crianças desfrutem dos benefícios da natação com segurança. Em conclusão, ao considerar opções de atividades extracurriculares para crianças de 10 a 12 anos, é aconselhável incluir natação em sua lista de alternativas. Este esporte oferece melhorias notáveis tanto do ponto de vista físico quanto mental, e seu impacto positivo é sentido em diversos aspectos da vida das crianças.

A natação não é apenas uma atividade recreativa, mas uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento global das crianças. Ela contribui para a saúde, a forma física e para a construção de características pessoais como perseverança, autodisciplina e trabalho em equipe. À medida que as crianças se envolvem na prática da natação, elas estão imersas em um mundo de oportunidades, crescimento e autodescoberta. A natação na infância representa um investimento significativo em seu futuro, capacitando-as com as habilidades e a confiança necessárias para encarar os desafios que a vida apresenta. Portanto, a natação é uma opção valiosa para permitir que as crianças desfrutem dos benefícios desse esporte e cresçam no universo da natação.

Referências

- BACHTOLDY, H.; PAVLOVICH, M. **Benefits of Swimming for Children**. American Academy of Pediatrics, 2019.
- BERTHOUD, J.; MAJCHRZAK, D. The Effects of Swimming Training on Physical Fitness and Psychomotor Skills in Children. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 18, n. 3, p. 441-448, 2019.
- CHATURVEDI, A.; BHARDWAJ, A. The Effect of Swimming on Physical Fitness and Self-Esteem in Children: A Randomized Controlled Trial. **Indian Journal of Pediatrics**, v. 87, n. 12, p. 1085-1089, 2020.
- CUNHA, A. L. S. et al. The effects of swimming on motor and cognitive development of children with and without developmental disorders: a systematic review. **Sport Sciences for Health**, v. 17, n. 2, p. 231-245, 2021.
- FERNANDES, R. A. et al. Effects of swimming on bone mineral density, body composition, and physical fitness in children: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 24, n. 3, p. 256-263, 2021.
- GONÇALVES, A. M. et al. Benefícios da natação para crianças: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 27, n. 1, p. 83-92, jan./fev. 2022.
- HAN, Y. et al. The Effect of Swimming on Motor Development and Swimming Skill Acquisition in Children Aged 5–12 Years: A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 1-16, 2020.
- LOPEZ-SILVARREY, A.; FERNANDEZ-DEL-OLMO, M. Swimming Enhances Cognitive Function in Children. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 4, p. 1-16, 2021.
- MELLO, L. P. et al. Effect of Swimming Training on Sleep Quality and Mood State in Children: A Randomized Controlled Trial. **Sports**, v. 8, n. 9, p. 1-10, 2020.
- OJEDA-DELGADO, A.; MURILLO-LOPEZ, M. D. The Effects of Swimming on Postural Control, Gait, and Balance in Children. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 5, p. 1-16, 2021.
- SOUSA, R. B. et al. Efeito da natação na função respiratória em crianças: uma revisão integrativa. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 97, n. 1, p. 50-56, jan./fev. 2021.
- VASCONCELOS-RAPHAEL, M. F. et al. The effect of swimming training on physical fitness, body composition, and psychosocial health in children: a systematic review and meta-analysis. **European Journal of Pediatrics**, v. 180, n. 2, p. 281-297, 2021.

2

HIPERTROFIA MUSCULAR: ESTRATÉGIAS MECANISMOS E IMPLICAÇÕES

*MUSCULAR HYPERTROPHY: STRATEGIES, MECHANISMS AND
IMPLICATIONS*

Matheus da Silva Sales

Débora Iriya



Resumo

O artigo aborda diversos métodos empregados para promover a hipertrofia muscular, no qual o processo envolve o aumento do tamanho das fibras musculares ao estímulo recebido. O treinamento de hipertrofia é essencial para o desenvolvimento e fortalecimento muscular, tendo objetivo central para atletas, fisiculturistas e entusiastas do treinamento de força. O estudo explora diferentes abordagens para maximizar o crescimento muscular através de estímulos específicos gerados pela contração muscular, utilizando diferentes movimentos e variações, sendo fundamental para recrutar várias fibras musculares e evitar a adaptação excessiva a um único estímulo. Isso pode ser alcançado através da rotação de exercícios, mudanças na angulação dos movimentos ou o uso de diferentes equipamentos, é também a manipulação da frequência de treinamento. Distribuir os treinos ao longo da semana de maneira adequada, permitindo a recuperação das fibras musculares é crucial para evitar o overtraining, é promover o crescimento contínuo. Além dos aspectos de treinamento, o artigo explora a importância da nutrição para a hipertrofia. Uma dieta adequada em termos de calorias, nutrientes e macronutrientes essenciais é essencial para fornecer os blocos de construção que são necessários para o crescimento muscular e a recuperação pós-treino. Em conclusão, o artigo destaca que a hipertrofia muscular é um processo complexo influenciado por diversos fatores, incluindo o treinamento de resistência progressiva, o volume de treinamento, a variedade de exercícios, a frequência de treinamento e a nutrição adequada. Uma abordagem integrada que leve em consideração esses aspectos é fundamental para alcançar resultados ótimos em termos de crescimento e hipertrofia muscular.

Palavras-chave: Hipertrofia Muscular. Métodos de Treinamento. Estratégias de Treino.

Abstract

The article discusses several methods used to promote muscle hypertrophy, in which the process involves increasing the size of muscle fibers to the stimulus received. Hypertrophy training is essential for muscle development and strengthening, having a central objective for athletes, bodybuilders and strength training enthusiasts. The study explores different approaches to maximize muscle growth through specific stimuli generated by muscle contraction, using different movements and variations, being essential to recruit several muscle fibers and avoid excessive adaptation to a single stimulus. This can be achieved through rotation of exercises, changes in the angle of movement, the use of different equipment, and manipulation of training frequency. Distributing training throughout the week appropriately, allowing muscle fibers to recover, is crucial to avoid overtraining and promote continued growth. In addition to the training aspects, the article explores the importance of nutrition for hypertrophy. An adequate diet in terms of calories, nutrients and essential macronutrients is essential to provide the building blocks necessary for muscle growth and post-workout recovery. In conclusion, the article highlights that muscle hypertrophy is a complex process influenced by several factors, including progressive resistance training, training volume, exercise variety, training frequency and adequate nutrition. An integrated approach that takes these aspects into account is essential to achieve optimal results in terms of muscle growth and hypertrophy.

Keywords: Muscular Hypertrophy. Training Methods. Training Strategies.

1. INTRODUÇÃO

A hipertrofia muscular, é um processo fisiológico complexo que envolve o aumento do tamanho das fibras musculares, foi objeto de extenso estudo na área da fisiologia do exercício. Diversos métodos foram desenvolvidos e aprimorados ao longo dos anos para induzir esse fenômeno, com o intuito de melhor compreender as estratégias envolvidas, os mecanismos subjacentes e as implicações para o treinamento físico.

A importância desse trabalho residia na necessidade de aprofundar a compreensão da hipertrofia muscular, pois isso poderia contribuir significativamente para a eficácia do treinamento físico, seja ele voltado para atletas ou para a reabilitação de pacientes com condições que afetam a massa muscular. Portanto, a análise abrangente dos métodos e mecanismos de indução da hipertrofia é essencial para embasar práticas mais informadas e eficazes.

No contexto da pesquisa, a pergunta do problema que norteou esse estudo foi: Quais são os métodos e mecanismos envolvidos na indução da hipertrofia muscular e suas implicações para a prática de treinamento físico?

Diante dessa perspectiva, o objetivo geral desse trabalho foi realizar uma análise abrangente dos métodos para a indução da hipertrofia muscular, abordando as estratégias utilizadas, os mecanismos celulares e moleculares envolvidos, bem como as implicações desses achados para a prática de treinamento.

Os objetivos específicos que foram abordados incluíram: analisar os métodos de treinamento mais eficazes para induzir a hipertrofia muscular; investigar as vias de sinalização celular e molecular envolvidas no processo de hipertrofia muscular; explorar as implicações práticas das descobertas relacionadas à hipertrofia muscular para a prescrição de programas de treinamento e aplicações terapêuticas.

Por meio dessa pesquisa, buscou-se contribuir para o conhecimento científico e para a prática de treinamento físico, promovendo uma compreensão mais profunda dos mecanismos que regem a hipertrofia muscular e, assim, auxiliando na promoção da saúde e no aprimoramento do desempenho esportivo.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Para a condução desta pesquisa, adotou-se a revisão de literatura qualitativa e descritiva, no qual foram exploradas diversas bases de dados eletrônicos, incluindo a Web of Science, SciELO e Google Acadêmico, com o intuito de identificar artigos e pesquisas pertinentes para o estudo. Os descritores utilizados incluíram termos como “Hipertrofia Muscular”, “Métodos de Treinamento”, “Estratégias de Treino”, bem como outras palavras-chave relevantes para a construção da pesquisa. Como critérios de exclusão, foram adotados a remoção de artigos duplicados, aqueles que não estavam alinhados com o escopo da pesquisa, os que não se relacionavam ao tópico proposto e os que estavam fora do período estabelecido para a elaboração do estudo.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1. Métodos de treinamento mais eficazes para induzir a hipertrofia muscular

A hipertrofia muscular é um conceito fundamental no âmbito da fisiologia do exercício e do condicionamento físico, desempenhando um papel essencial na busca pela melhoria da força e da estética corporal. De acordo com diversos autores, como Kraemer e Ratamess (2004) e Schoenfeld (2010), a hipertrofia muscular refere-se ao aumento do tamanho das fibras musculares como resultado do treinamento de resistência, sendo uma adaptação fisiológica complexa que envolve uma série de processos celulares e moleculares. Sua compreensão é de suma importância para atletas, entusiastas do fitness e indivíduos em geral que buscam melhorar seu desempenho atlético, alcançar metas estéticas ou promover a saúde e a qualidade de vida.

No contexto da prática esportiva e do treinamento físico, a hipertrofia muscular desempenha um papel crucial. Autores como Fleck e Kraemer (2014) destacam que a capacidade de desenvolver músculos maiores e mais fortes não apenas influencia o desempenho atlético, mas também está diretamente relacionada à prevenção de lesões e ao suporte à saúde articular. Para atletas de diversas modalidades, a hipertrofia pode ser uma estratégia para aumentar a potência, a resistência e a capacidade de explosão, contribuindo para a excelência no desempenho esportivo.

Entusiastas do fitness, por sua vez, buscam na hipertrofia muscular a conquista de um corpo mais estético e definido. Segundo Gentil et al. (2017), o treinamento voltado para a hipertrofia é um dos pilares para o desenvolvimento de massa magra e redução da gordura corporal, promovendo não apenas mudanças visíveis, mas também impactando positivamente a autoestima e a autoimagem dos indivíduos.

Indivíduos em geral, que buscam melhorar sua qualidade de vida e saúde, também podem se beneficiar da hipertrofia muscular. Autores como Schoenfeld (2013) ressaltam que o aumento da massa muscular está associado a melhorias no metabolismo, aumento da taxa metabólica de repouso e maior controle da glicose sanguínea. Além disso, o ganho de massa muscular contribui para a redução do risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, osteoporose e sarcopenia.

A hipertrofia muscular, compreendida como o aumento das fibras musculares em resposta ao treinamento de resistência, é um conceito crucial no contexto esportivo, do fitness e da saúde em geral. Seja para atletas que buscam excelência no desempenho, entusiastas do fitness em busca de um corpo estético ou indivíduos preocupados com sua saúde e qualidade de vida, o entendimento dos mecanismos e da importância da hipertrofia muscular é essencial para orientar práticas de treinamento eficazes e objetivos bem definidos. Schoenfeld (2013).

A hipertrofia muscular, processo pelo qual ocorre o aumento da massa muscular, é influenciada por diversos fatores que atuam de maneira interligada para determinar o crescimento muscular. Dentre esses fatores, destaca-se o papel crucial do treinamento de resistência na promoção da hipertrofia. De acordo com Kraemer e Ratamess (2004), o treinamento de resistência, também conhecido como treinamento de força, é capaz de induzir adaptações neuromusculares e metabólicas que resultam no aumento da síntese de proteínas musculares e, conseqüentemente, no crescimento das fibras musculares. Através de estímulos progressivos de carga e intensidade, o treinamento de resistência promove microlesões nas fibras musculares, desencadeando um processo de reparação e regeneração que leva ao aumento do volume muscular ao longo do tempo.

Contudo, o processo de hipertrofia não se limita apenas ao estímulo proporcionado pelo treinamento, mas também depende diretamente da nutrição adequada e do descanso suficiente. Lemon (1996) ressalta que a nutrição desempenha um papel fundamental na hipertrofia, visto que a síntese proteica muscular demanda um aporte adequado de aminoácidos provenientes da dieta. A ingestão adequada de proteínas, carboidratos e lipídios é essencial para fornecer os nutrientes necessários à síntese proteica e ao funcionamento metabólico que sustentam o crescimento muscular. Além disso, um período de recuperação adequado é necessário para que ocorra a regeneração muscular e a supercompensação, processo no qual as fibras musculares se recuperam e aumentam de tamanho em resposta ao estresse do treinamento.

Os fatores genéticos também exercem um papel relevante na determinação da resposta individual à hipertrofia. Segundo Hubal *et al.* (2005), variações genéticas podem influenciar a capacidade do indivíduo de responder ao treinamento de resistência, afetando a taxa de síntese proteica, a distribuição de fibras musculares e a suscetibilidade a lesões. Enquanto algumas pessoas apresentam uma resposta mais acentuada ao treinamento, outras podem experimentar ganhos mais modestos em termos de massa muscular, devido à sua constituição genética única. No entanto, é importante destacar que, mesmo diante das influências genéticas, a combinação adequada de treinamento, nutrição e descanso continua sendo fundamental para otimizar os ganhos de massa muscular em qualquer indivíduo.

A hipertrofia muscular é um processo complexo influenciado por fatores multifacetados. O treinamento de resistência desempenha um papel central ao induzir adaptações nas fibras musculares, a nutrição adequada fornece os nutrientes essenciais para a síntese proteica e o descanso suficiente permite a regeneração e a supercompensação muscular. Além disso, os fatores genéticos moldam a resposta individual à hipertrofia, determinando em parte a magnitude dos ganhos de massa muscular. Em conjunto, esses fatores interagem para determinar o sucesso do processo de hipertrofia muscular, com repercussões significativas para atletas, fisiculturistas e entusiastas da prática de exercícios físicos (HUBAL *et al.*, 2005).

2.2.2 Vias de sinalização celular e molecular envolvidas no processo de hipertrofia muscular

A busca por um desenvolvimento muscular eficiente e progressivo tem sido um objetivo central no treinamento de resistência. Dentre as diversas abordagens existentes, algumas estratégias se destacam na indução da hipertrofia, promovendo um aumento significativo na massa muscular. Neste contexto, o volume de treinamento desempenha um papel crucial. Segundo Kraemer e Ratamess (2004), o volume, que engloba a quantidade de séries, repetições e carga utilizada durante o treinamento, é um fator determinante para o estresse mecânico imposto às fibras musculares. A manipulação dessas variáveis influencia diretamente o processo de adaptação muscular, sendo recomendado um equilíbrio entre o aumento gradual do volume e a recuperação adequada para evitar o overtraining.

A frequência e a divisão do treinamento também são elementos cruciais na busca pela hipertrofia. Autores como Bompa (2004) e Zatsiorsky (1995) ressaltam a importância de distribuir o estímulo ao longo da semana, permitindo a otimização da recuperação de grupos musculares específicos. A utilização de uma divisão que trabalhe diferentes grupos musculares em diferentes dias permite um maior foco e intensidade nos exercícios, favo-

recendo o desenvolvimento de cada região de forma mais eficaz.

A variação de exercícios e estímulos é uma estratégia que impede a adaptação do corpo a um estímulo específico, promovendo assim um contínuo crescimento muscular. Segundo Fleck e Kraemer (2014), a variação é essencial para evitar o platô de progresso, onde o corpo se adapta ao estímulo e o crescimento estagna. A introdução de diferentes exercícios, variações de ângulos e tipos de resistência (como pesos livres e máquinas) contribui para um estresse diversificado sobre as fibras musculares, estimulando diferentes aspectos da hipertrofia.

Além das estratégias tradicionais, técnicas avançadas de treinamento também têm ganhado espaço na busca por hipertrofia. Dentre essas técnicas, drop sets, superséries, rest-pause e pré-exaustão são amplamente utilizadas. De acordo com Hatfield (2006) e Schoenfeld (2010), essas técnicas proporcionam um estímulo adicional ao músculo, aumentando a intensidade do treinamento e promovendo um maior recrutamento de fibras musculares. No entanto, é importante aplicar essas técnicas com cautela, uma vez que seu uso excessivo pode levar a um aumento do risco de lesões e overtraining.

Em síntese, a busca pela hipertrofia muscular requer uma abordagem estratégica e bem fundamentada. A manipulação adequada do volume de treinamento, a frequência e divisão dos treinos, a variação de estímulos e a incorporação de técnicas avançadas são elementos essenciais para o sucesso nesse empreendimento. A compreensão dessas estratégias, aliada à aplicação coerente e à atenção à recuperação, promove um ambiente propício para o contínuo crescimento muscular, possibilitando alcançar resultados satisfatórios ao longo do tempo.

2.2.3 Implicações práticas das descobertas relacionadas à hipertrofia muscular para a prescrição de programas de treinamento e aplicações terapêuticas

Ligados à complexidade e dinamismo do corpo humano, os mecanismos biológicos da hipertrofia têm sido objeto de estudo e interesse por parte de pesquisadores na área da fisiologia e do exercício físico. A hipertrofia muscular, o aumento do tamanho das fibras musculares, é uma resposta adaptativa do organismo a estímulos de sobrecarga, como o treinamento de resistência. Esse fenômeno multifacetado é influenciado por diferentes fatores, incluindo a interplay entre hipertrofia miofibrilar e hipertrofia sarcoplasmática. Segundo Schoenfeld (2010), a hipertrofia miofibrilar está associada ao aumento do número e tamanho das miofibrilas, estruturas contráteis nas células musculares. Em contrapartida, a hipertrofia sarcoplasmática, como abordada por Gasmi *et al.* (2018), está relacionada ao aumento do volume do fluido sarcoplasmático, que contém componentes como glicogênio, creatina fosfato e enzimas. Ambos os tipos de hipertrofia contribuem para o aumento do tamanho muscular, embora em graus diferentes.

No contexto da hipertrofia muscular, as fibras musculares de tipo I e tipo II desempenham papéis distintos e complementares. As fibras de tipo I, também conhecidas como fibras de contração lenta, são ricas em mitocôndrias e têm maior capacidade aeróbica. Já as fibras de tipo II, subdivididas em tipo IIa e tipo IIb/IIx, são associadas a contrações rápidas e são mais adaptadas ao treinamento de força. Segundo Kraemer e Ratamess (2004), a hipertrofia está mais proeminente nas fibras de tipo II, especialmente as do tipo IIa, devido à maior capacidade de recrutamento e à maior resposta ao estresse mecânico. As fibras de tipo I também podem experimentar algum grau de hipertrofia, mas em menor mag-

nitude.

A resposta hipertrofia é regulada por intrincados processos de sinalização celular e vias metabólicas. A ativação do mTOR (mammalian target of rapamycin), uma proteína quinase central na regulação do crescimento celular, desempenha um papel crucial nesse contexto. Segundo Baar e Esser (1999), o mTOR é ativado por estímulos como a carga mecânica imposta pelo exercício de resistência e a disponibilidade de nutrientes, como aminoácidos. Essa ativação do mTOR desencadeia a síntese de proteínas, essencial para o aumento do tamanho muscular. Além disso, a sinalização através das vias AKT/mTOR e MAPK também está envolvida na resposta à hipertrofia, conforme destacado por Glass (2003).

Os mecanismos biológicos da hipertrofia muscular envolvem a interação complexa entre hipertrofia miofibrilar e hipertrofia sarcoplasmática, bem como a influência diferenciada das fibras musculares de tipo I e tipo II. A sinalização celular através de vias metabólicas, como o mTOR, desempenha um papel fundamental na regulação dessa resposta adaptativa. Ao compreendermos profundamente esses processos, podemos otimizar os protocolos de treinamento e estratégias nutricionais para promover o aumento eficaz da massa muscular, contribuindo para a melhoria do desempenho atlético e a saúde geral. Glass (2003).

A prevenção do overtraining, um estado debilitante de esgotamento físico e psicológico em atletas e praticantes de exercícios, está intrinsecamente ligada ao adequado repouso. Segundo Soares e Alves (2019), respeitar os períodos de descanso é crucial para evitar o overtraining, visto que o corpo necessita de tempo para se recuperar do estresse físico imposto pelo treinamento intenso.

O sono, por sua vez, desempenha um papel fundamental na regeneração muscular e hormonal. Autores como Santos e Pereira (2017) destacam que durante o sono, ocorre a liberação de hormônios essenciais para a recuperação muscular, como o hormônio do crescimento. Além disso, é durante o sono profundo que as células musculares são reparadas e o metabolismo é otimizado, contribuindo para um desempenho físico e mental aprimorado.

Para otimizar a recuperação, diversas estratégias têm sido recomendadas por especialistas. Massagem e alongamento são duas abordagens amplamente reconhecidas. De acordo com Silva e Costa (2018), a massagem promove o relaxamento muscular, melhora a circulação sanguínea e ajuda a reduzir a tensão acumulada. Por sua vez, o alongamento, conforme apontado por Gonçalves et al. (2020), contribui para a flexibilidade muscular, diminuição do risco de lesões e alívio das dores causadas pelo esforço físico.

A atenção dedicada ao descanso, recuperação e sono é essencial para promover um estilo de vida saudável e otimizar o desempenho físico e mental. A prevenção do overtraining por meio do descanso adequado, a regeneração muscular e hormonal favorecida pelo sono, bem como a aplicação de estratégias de recuperação como massagem e alongamento, constituem pilares fundamentais para indivíduos que buscam manter uma saúde robusta e um rendimento consistente em suas atividades físicas e mentais diárias (GONÇALVES et al., 2020).

A busca por ganho de massa muscular é um objetivo almejado por muitos praticantes de atividades físicas, sejam eles atletas profissionais ou amadores. No entanto, é crucial que essas aspirações estejam fundamentadas em expectativas realistas, a fim de evitar frustrações e desistências precoces. De acordo com Silva e Souza (2017), estabelecer metas de ganho de massa muscular que estejam em consonância com o potencial genético, a frequência e a intensidade dos treinos, bem como a alimentação adequada, são funda-

mentais para promover um progresso sustentável ao longo do tempo.

A avaliação precisa do progresso é outra vertente importante para aqueles que buscam aumentar sua massa muscular de forma eficaz. Autores como Santos e Almeida (2019) destacam a relevância das medições e avaliações físicas periódicas como ferramentas indispensáveis para monitorar a evolução. Através da análise de parâmetros como composição corporal, níveis de força e resistência, é possível ajustar o programa de treinamento e nutrição de acordo com os resultados obtidos, maximizando assim os ganhos musculares.

Contudo, uma abordagem genérica não é suficiente para alcançar resultados otimizados, visto que cada indivíduo apresenta particularidades que influenciam diretamente a forma como responderá ao treinamento e à dieta. Autores como Pereira *et al.* (2018) ressaltam a importância de uma abordagem individualizada, considerando fatores como nível de condicionamento físico, idade, gênero, entre outros. O corpo de um jovem atleta, por exemplo, pode responder de maneira distinta ao estímulo de treinamento quando comparado a um praticante de meia-idade com histórico de sedentarismo.

Dessa forma, a busca por ganho de massa muscular deve ser embasada em expectativas realistas e orientada por avaliações de progresso precisas, mas também deve ser adaptada às características individuais de cada pessoa. Autores nacionais como Silva e Souza (2017), Santos e Almeida (2019) e Pereira *et al.* (2018) convergem na ideia de que o sucesso nesse empreendimento depende da interseção cuidadosa entre esses fatores. Portanto, é imprescindível que praticantes de atividades físicas, treinadores e profissionais da saúde atentem-se à singularidade de cada indivíduo, a fim de promover resultados consistentes e duradouros no ganho de massa muscular.

3. CONCLUSÃO

Concluiu-se que, a compreensão aprofundada dos métodos de indução da hipertrofia muscular revela-se como um elemento crucial no âmbito da saúde do condicionamento físico e do desempenho esportivo. Ao longo desta análise abrangente, exploramos uma variedade de estratégias e mecanismos envolvidos no processo de desenvolvimento muscular, compreendendo desde abordagens nutricionais e de treinamento até aspectos fisiológicos e metabólicos.

A diversidade de métodos abordados reflete a complexidade do fenômeno da hipertrofia, influenciado por fatores multifacetados que interagem de maneira sinérgica. O entendimento dos diferentes caminhos de indução da hipertrofia não apenas fornece um repertório valioso para profissionais da saúde e do esporte, mas também empodera indivíduos em busca de melhorias físicas a tomarem decisões informadas e personalizadas em suas jornadas.

No entanto, é importante ressaltar que a aplicação prática desses métodos requer uma abordagem individualizada, levando em consideração a genética, a adaptação individual, as condições de saúde e os objetivos específicos de cada pessoa. Além disso, o equilíbrio entre intensidade e recuperação, aliado a uma nutrição adequada, emerge como um elemento fundamental para otimizar os resultados e minimizar riscos de lesões ou sobrecarga.

À medida que novas pesquisas emergem e a compreensão dos processos fisiológicos avança, é provável que nossa visão sobre os métodos de indução da hipertrofia continue a evoluir. Nesse contexto, a análise abrangente aqui apresentada serve como uma base sólida para investigações futuras, proporcionando um ponto de partida rico para a descoberta de

estratégias mais eficazes aprofundando nossa compreensão sobre as implicações tanto para a saúde quanto para o rendimento físico.

Em última análise, a busca pela hipertrofia muscular vai além da estética e do desempenho atlético, tocando aspectos mais amplos da saúde e do bem-estar. Através do conhecimento detalhado desses métodos, pode-se promover uma abordagem holística que não apenas fortalece os músculos, mas também enriquece a qualidade de vida de indivíduos de maneira integral.

Referências

- BOMPA, TO **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Forte, 2004.
- FLECK, SJ; KRAEMER, WJ **Projetando programas de treinamento de resistência**. 4ª edição. Champaign, IL: **Cinética Humana**, 2014.
- GASMI, M. et al. O Papel da Hipertrofia Sarcoplasmática e da Hiperplasia das Fibras Musculares nas Adaptações ao Treinamento Resistido. **Fronteiras em Fisiologia**, v. 9, 856, 2018.
- GONÇALVES, R.; OLIVEIRA, S.; ALVES, JM Efeitos do alongamento na recuperação muscular pós-exercício. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**, v. 1, pág. 58-68, 2020.
- HATFIELD, FC **Métodos avançados de treinamento**. São Paulo: Manole, 2006.
- KRAEMER, WJ; RATAMESS, NA Fundamentos do treinamento resistido: progressão e prescrição de exercícios. **Medicina & Ciência no Esporte & Exercício**, v. 4, pág. 674-688, 2004.
- LEMON, PW Os atletas precisam de mais proteínas e aminoácidos na dieta? **Revista Internacional de Nutrição Esportiva**, v. S1, pág. S39-S61, 1996.
- MAURO, A. Célula satélite das fibras musculares esqueléticas. **The Journal of Biophysical and Biochemical Cytology**, v. 2, pág. 493-495, 1961.
- MITCHELL, CJ et al. A carga de exercício resistido não determina ganhos hipertróficos mediados pelo treinamento em homens jovens. **Revista de Fisiologia Aplicada**, v. 1, pág. 47-54, 2019.
- SANTOS, AC; PEREIRA, RM O sono e sua importância na recuperação muscular. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 3, pág. 257-270, 2017.
- SANTOS, RS; ALMEIDA, MB Avaliação do progresso em treinamento de hipertrofia muscular: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 81, pág. 728-738, 2019.
- SCHOENFELD, BJ Os mecanismos de hipertrofia muscular e sua aplicação ao treinamento resistido. **Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 10, pág. 2857-2872, 2010.
- SILVA, AB; SOUZA, CM Expectativas realistas no treinamento de hipertrofia: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 1, pág. 104-111, 2017.
- SILVA, MA; COSTA, ES Efeitos da Massagem na Recuperação Muscular Pós-Treino: Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 4, pág. 414-421, 2018.
- ZATSIORSKY, VM **Ciência e prática do treinamento de força**. São Paulo: Forte, 1999.

3

A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO E LAZER PARA IDOSOS

THE IMPORTANCE OF RECREATION AND LEISURE FOR THE ELDERLY

Joelson da Silva Mendes

Fernanda Lima Soares



Resumo

Atualmente, a qualidade de vida é um ponto muito investigado devido ao seu significado imediato com as exigências de trabalhar saúde físico e mental do indivíduo, influenciando diretamente na vida dos indivíduos, por isso, O objetivo geral deste trabalho deve evidenciar os benefícios da prática do lazer e recreação para idosos, além de ter como objetivo específico conceituar característica da população idosa, identificar os principais benefícios do lazer e recreação e descrever os benefícios do lazer e recreação para saúde e qualidade de vida dos idosos, sendo assim, por meio de uma revisão de literatura foi possível compreender que a recreação e o lazer assumem um papel fundamental no avanço da prosperidade e satisfação pessoal dos idosos. A metodologia utilizada foi uma revisão de literatura e por meio dela conclui-se que eles auxiliam no combate ao isolamento social, promovem o bem-estar físico e psicológico e preservam a independência e a autonomia de indivíduos mais experientes. Assim, é fundamental potencializar e oferecer essas atividades, garantindo que sejam acessíveis a todos.

Palavras-chave: Recreação. Lazer. Idoso.

Abstract

Currently, the quality of life is a point much investigated due to its immediate significance with the demands of working physical and mental health of the individual, directly influencing the lives of individuals, therefore, The general objective of this work should highlight the benefits of the practice of leisure and recreation for the elderly, in addition to having as specific objective conceptualize characteristic of the elderly population, Identify the main benefits of leisure and recreation and describe the benefits of leisure and recreation for the health and quality of life of the elderly. Therefore, through a literature review, it was possible to understand that recreation and leisure play a fundamental role in advancing the prosperity and personal satisfaction of the elderly. The methodology used was a literature review and it was concluded that they help to combat social isolation, promote physical and psychological well-being and preserve the independence and autonomy of more experienced individuals. It is therefore essential to promote and offer these activities, ensuring that they are accessible to all.

Keywords: Recreation. Leisure. Elderly people.

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho foi importante, pois, o envelhecimento pode ser definido como processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo” (ERMIDA, 1999). Entende-se que o envelhecimento é um processo em que todos os indivíduos iriam passar, pois esta é uma fase da vida natural cujo sua chegada irá trazer mudanças sociais, psicológicas e biológicas. Este é um momento da vida em que as atividades da rotina que antes eram passadas como despercebidas, agora traz dificuldades para serem realizadas de forma contínua, o que pode trazer angústia ao indivíduo.

Atualmente, a qualidade de vida é um ponto muito investigado devido ao seu significado imediato com as exigências de trabalhar saúde físico e mental do indivíduo, influenciando diretamente na vida dos indivíduos. De acordo com esse ponto de vista, ver que a qualidade de vida por conta dos idosos deve atender aos estados não convencionais das pessoas que estão na terceira idade é uma razão fundamental, sendo assim sua problemática foi: Quais os benefícios da prática do lazer e recreação para idosos?

O objetivo geral deste trabalho foi evidenciar os benefícios da prática do lazer e recreação para idosos, além de ter tido como objetivos específicos: Conceituar característica da população idosa, identificar os principais benefícios do lazer e recreação e descrever os benefícios do lazer e recreação para saúde e qualidade de vida dos idosos.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Este estudo foi uma revisão de literatura com o tema “A importância da recreação e lazer para idosos”, com buscas por meio do google acadêmico e plataformas acadêmicas. Os critérios de seleção dos artigos foram no idioma em português/inglês, publicados no período de 2015 a 2023, utilizando-se os descritores: recreação, lazer e idoso. Foram considerados como critérios de inclusão artigos e livros. Excluíram-se os artigos e livros que não tratavam sobre o tema proposto.

2.2 Resultados e Discussão

Conforme indicado por Carneiro (2007) a qualidade de vida do idoso pode estar relacionada com as partes que o acompanham: capacidade funcional, estado emocional, interação social, atividade intelectual e autoproteção de saúde. A capacidade de se conectar socialmente é fundamental para os idosos, para que possam adquirir e acompanhar auxílio social, emocional e intelectual, garantindo maiores possibilidades de qualidade de vida superior.

O Brasil reconheceu formalmente a relação entre a atividade física e a saúde quando concordou com o Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento de 2002, surgido devido à II Assembleia Mundial para Envelhecimento. Exercícios da vida cotidiana são os empreendimentos de execução relacionados ao papel que o indivíduo executa de forma consistente. Não se trata apenas de cuidar de si, mas o dever o estímulo para realizar outras atividades (GOMES *et al.*, 2012).

A obrigação do Estado de fomentar sistemas que promovam a saúde e a qualidade de vida dos idosos tornou-se essencial diante dos desequilíbrios sociais que ocorrem no sistema de envelhecimento da população, o que traz a importância de examinar esse ponto. Dissecando a realidade brasileira, Delgado e Villa (2012), retratam que a idade avançada, aludida em políticas anteriores à promulgação do Estatuto do Idoso, era vista como essencialmente pobre e desfavorecidos, sem independência, carentes e restrito a chegar a conclusões sobre a própria vida.

Em decorrência o Estatuto do Idoso (1993), ocorreram mudanças significativas na ideia de velhice e da terceira idade, sob o impacto sólido das associações globais de direitos humanos e qualidade de vida do idoso, tendo em vista que é plausível o envelhecimento sadio, atualmente chamada de melhor idade, deixando de lado as partes negativas do envelhecimento, conseqüentemente significando a progressão da vida, permitindo uma perceptibilidade mais notável desse grupo particular (DELGADO; VILLA, 2012).

Não obstante, mesmo com os avanços e conquistas ocorridos dentro de políticas sociais para a população idosa, eles ainda sofrem muito, com desequilíbrios sociais, com dificuldade de se engajar nos arranjos sociais, com rejeição social. Compreende-se assim que, além de executar as abordagens políticas previamente estabelecidas, é importante resguardar a cidadania da população idosa perante a sociedade, tornando-a aceita e legalmente cidadã para que possam participar da atividade pública com nobreza e dignidade (NASCIMENTO, 2019).

O Estatuto do idoso, no seu art. 15, assegura ampla garantia da saúde do idoso: é garantida a assistência médica extensiva ao idoso, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), garantindo acesso amplo e equivalente, articulado e contínuo das ações e serviços, para prevenir, avanço, proteção e recuperação da saúde, incluindo uma atenção especial às doenças que afetam especialmente os idosos.

Na área da saúde, é compromisso do Estado dar atenção preventiva ao idoso, com a intenção de prevenir doenças relacionadas à idade e focar na sua recuperação através de serviços médicos específicos, sob o estado não convencional do idoso, no Sistema Único de Saúde (SUS), sem qualquer segregação, discriminação e lhes sendo dada preferência no tratamento.

Projetos sociais para a terceira idade, com o objetivo de integração, ressocialização e valorizar socialmente os idosos por meio do lazer e da educação surgem no Brasil por meio da filantropia empresarial, como os elaborados pelo SESC e das Universidades Abertas para a Terceira Idade (TEIXEIRA, 2007).

O apoio social norteia a pessoa a crer que é estimada e importante para uma organização informal com responsabilidades compartilhadas. Dessa forma, parece ser que a capacidade de se comunicar socialmente é crucial para os idosos. Embora seja encontrado na literatura relações interpessoais, ajuda social e qualidade de vida em idosos, a cooperação familiar e o fortalecimento de vínculos afetivos são fundamentais.

A temática da participação social está disponível no texto da Política Nacional do Idoso (Lei n. 8842, de 4 de janeiro de 1994) em seu artigo primeiro, que expressa o que o acompanha: a Política Nacional do Idoso significa garantir direitos sociais dos idosos, criando condições para o avanço de sua independência, integralidade e apoio aos olhos do público. Há ainda uma fissura extremamente enorme entre o texto legítimo e o reconhecimento da cooperação social dos idosos na garantia de suas liberdades e direitos sociais. Nesse sentido, é importante fazer com que as atividades saturem os programas voltados para os idosos com o objetivo de que essas questões possam ser atendidas (BRASIL, 1994).

As ações de proteção ao idoso significam fortalecer as atividades sociais e os vínculos familiares conforme comunicado no Estatuto do Idoso: “art. 44. As medidas de proteção ao idoso previstas nesta Lei poderão ser aplicadas, isoladamente ou cumulativamente, e levarão em conta os fins sociais para os quais se destinam e o reforço dos laços familiares e locais”. Conforme Nunes (2012), essa melhor abordagem para o enfrentamento da velhice tem capacitado esses segmentos rever estereótipos e mitos que, de fato presentes em nosso público em geral, trazem um retrato negativo da terceira idade.

Ser parte de uma sociedade onde os seus indivíduos se vejam e se respeitem em todas as fases da vida, garantindo especificamente uma velhice digna e com qualidade de vida aos indivíduos que estão atualmente com idade superior aos 60 anos, bem como às futuras gerações (MELO; ALVES JUNIOR, 2012).

Idosos que possuem um grupo de pessoas socialmente incentivadoras geralmente são ainda mais reconhecidos socialmente, além de terem níveis de qualidade de vida mais significativos do que as pessoas que se relacionam apenas com seu grupo familiar e com companheiros. Para Santos e Silva (2013) a cidadania e a qualidade de vida na terceira idade precisam de consideração por parte da sociedade e do poder público, de modo que o imenso grupo de idosos que existe e que em breve existirá esteja incluído socialmente. Conforme o Estatuto do Idoso, Lei 10.741, de 1 de outubro de 2003 em seu art. 9º, é compromisso do Estado garantir a segurança de vida e o bem-estar dos idosos, por meio da execução de estratégias sociais públicas que possibilitem um envelhecimento saudável em estados de equilíbrio.

O idoso deve ser auxiliado fundamentalmente por sua família, não obstante, o Estado também tem seus compromissos acomodados pela regulamentação e executados por meio de estratégias de políticas públicas voltadas para o acolhimento do idoso, devendo proporcionar um envelhecimento honroso e sólido. É preciso adotar medidas políticas, sociais e monetárias mesmo com a voz que ressoa desse grupo, até então considerado uma das minorias sociais e que, apesar de adquirir maior visibilidade nos últimos tempos, exige romper as obstruções da rejeição (GASPARI; SCHWARTZ, 2005).

Algumas variáveis impactam na qualidade de vida do idoso, por exemplo, saúde, educação, inclusão social, respeito aos seus direitos sob todos os seus aspectos, o lazer tornou-se um ponto significativo para acompanhar, contudo, ainda é pouco investigado no Brasil.

Conforme Porto (2012), o envelhecimento sábio nos anos pode ser percebido como um tipo de arte, pois, envelhecer, em geral, de cada um e remete a uma grande obra extraordinária para realizar “informação e poder”, que não são feitos sem ajuda de ninguém, exigindo um planejamento cuidadoso, para que as supostas excelências antigas possam ser trabalhadas, a qual foi moldada ao longo do tempo. Envelhecer não é apenas algo que influencia externamente, mas também transmite uma intenção verdadeiramente única que, uma vez vista, nos permite reconhecer de maneira positiva.

Todos os esforços consumidos devem ser mais leves e lentos, vivendo em movimentos lentos, o que lhe permite estar mais presente a cada segundo, não deixando, no entanto, de fazer atividade física e mental, mas previsíveis com a sua condição em curso. Para tanto, deveria ser auxiliado pelas pessoas que o apoiam, que, de forma mais sensata, deveriam caracterizar pontos de corte sensatos para o seu estado. Desta forma pode-se envelhecer em idade avançada e, ao mesmo tempo, cumprir as incumbências que este espera, de forma consistente (PORTO, 2012).

Percebe-se que o modo de vida sedentário na idade avançada é moderado, o que induz idosos sedentários que não conseguem desempenhar funções cotidianas fundamentais, potencializar a prática esportiva na idade avançada é uma forma de agregar à existên-

cia desse indivíduo, capacitando-o passear ao ar livre, subir uma escada, nadar, tornam-se abordagens razoáveis para mudar a vida dessas pessoas.

A condição sedentária está ligada a um baixo grau de preparação prática, e não à velhice, bem como a um alto nível de relação músculo/gordura. Um indivíduo sedentário ou verdadeiramente latente geralmente não executa trabalho ativo com força adequada, volume suficiente e recorrência viável para a melhoria da saúde real. Para dizer que um indivíduo é sedentário, deve-se levantar quanta energia ele gasta durante a ação realizada trabalhando e no lazer. Uma pessoa para ser considerada sedentária prioriza um uso calórico em atividades físicas, no trabalho e no lazer inferior a 1000 kcal por semana (MENDES; LEITE, 2008).

É significativo que, como apontam Queiroz, Chaves e Alves (2016, p. 29), o lazer seja considerado como um signo social humano que se conecta com diferentes círculos da vida. Ainda os autores acrescentam que se trata de diversão, imediatismo, decisões prazerosas, divertidas, lúdicas e amorosas. Envolve práticas recreativas e educativas, relaciona-se com várias condições e avança a integração de públicos heterogêneos.

No contexto de propor atividades físicas, Mazo *et al.* (2009) afirmam que os exercícios de lazer conhecidos como recreação utilizam jogos, danças, ginásticas, esportes, gincanas, passeios, caminhada, entre outros e foco na busca de interesses sociais da cultura, bem como qualquer ação que seja agradável para o praticante, além disso, considere independência e investimento.

O autor expressa igualmente que ao organizar os exercícios recreativos é vital conhecer o grupo, incluí-lo na organização e execução, preservar a individualidade e a heterogeneidade do mesmo” (MAZO *et al.*, 2009, p. 283).

Nessa linha, vê-se que as vantagens da atividade física no lazer, como abordagem para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos idosos, torna-se progressivamente ocioso que esses exercícios deem resultados construtivos, sejam eles físicos ou não, mental ou social, somam-se a trabalhar a qualidade de vida dos idosos em seus anos iniciais (OLIVEIRA *et al.*, 2015).

Nesse sentido, Melo e Alves Junior (2012) ressaltam que o especialista que atua no lazer, em sua preparação, deve focar nas particularidades dos indivíduos do grupo, em que a proposta de atividades físicas nos programas de lazer deve somar para aguçar o sensibilizar o grupo para os resultados de alegria que surgem por causa de tais práticas.

Para os autores, esses profissionais devem perceber a necessidade do desenvolvimento praticado, ou seja, no que diz respeito ao máximo dos limites físicos e aos anseios das pessoas: nem toda pessoa vai se divertir com a chance de se sentir esgotada, assim como, para alguns, certas atividades são extremamente simples, o que pode ser um agente desanimador para alguns (MELO; ALVES JUNIOR, 2012, p. 41).

De qualquer forma, Bento (1999) traz que a maioria dos idosos acompanha os esportes e jogos pelos meios de comunicação como jornais, rádio e televisão, porém essa não é uma variável decisiva para inspirá-los a realmente praticar esporte, é muito baixo o índice de idosos fisicamente ativos, principalmente entre as mulheres.

No entanto, para inverter o que está acontecendo, é importante que os interesses centrados nas vivências esportivas tenham vínculo com o clima familiar, as tradições cotidianas e os propósitos de vida. Melo e Alves Junior (2012, p. 41) também sublinham que mais do que essencialmente incentivar os indivíduos à prática de exercícios, significa muito tentar torná-los conscientes das suas faculdades e implicações na ordem social contemporânea.

A atividade física, dentre os itens sociais e culturais no lazer, é uma das oportunidades para trabalhar a qualidade de vida dos idosos. Seja como for, para Isayama e Gomes (2008, p. 171) é fascinante diferenciar as escolhas de conteúdos de lazer, escolhendo encontros que tenham significado para o grupo e, no caso das vivências corporais substanciais, deve-se compreender o que grupo a que nos referimos, em que cenário eles são entregues, que implicações eles têm para os sujeitos que os vivenciam, quais informações estão subjacentes a eles e são criadas a partir de sua experiência.

Para Pitilin (2020, p. 4) o lazer está embutido no que diz respeito ao avanço da saúde e deve ser apoiado e elevado com o objetivo final de prevenir futuras complexidades mentais e práticas. Esse motivador pode acontecer por meio do ato de atividades aquáticas, por exemplo, a hidroginástica, que deve ser aprimorado continuamente pelos idosos, pois é uma ação realizada no lazer que pode, além de proporcionar prazer os tira da rotina dando-lhes a oportunidade de socializar e desfrutar de lazer, ainda assim trabalha a melhora da saúde mental e física merece destaque a importância de executar os exercícios e as atividades recreativas para aulas de hidroginástica, pois estes podem contribuir para o envelhecimento, pois tornam as aulas mais vivas e divertidas.

No entanto, é importante compreender que os idosos não são vistos, conforme Nascimento *et al.* (2019, p. 304), como ponto focal dos programas instrutivos, de lazer e da indústria de viagens turismos, apenas na visão de que trata-se de um grupo a ser controlado e observado, principalmente em sua energia extra para tempo livre.

Também vale focar nos fatores de risco que podem acontecer no sistema de envelhecimento, como problemas cardiovasculares, diminuição da força muscular, agilidade, equilíbrio, coordenação motora, entre outros, doenças degenerativas crônicas como o diabetes, colesterol elevado etc. e depressão atrelados, muitas vezes, ao fator de isolamento e insegurança social.

Nesse sentido, os resultados observados no concentrado de Bento-Torres *et al.* (2019) demonstram que a atividade física contribui para a proteção da capacidade mental em idosos saudáveis e que a hidroginástica tem resultados melhores do que o levantamento de peso, ou seja, a musculação em relação ao tempo de reação.

Para Pitilin *et al.* (2020, p. 4) a contribuição e envolvimento em exercícios de lazer e a utilização de tempo livre podem trazer vantagens para os idosos, para que possam fomentar sua verdadeira capacidade e incrementar sua prosperidade. É fundamental compreender como avançar o ato de diversos exercícios e interesses, por exemplo, físicos, esportivos e sociais, no que diz respeito ao lazer para o grupo de idade determinado a proporcionar uma qualidade de vida superior ao e no envelhecimento.

Por fim, conforme Isayama e Gomes (2008), na vivência do lazer, o idoso pode praticar suas habilidades de direção, pensamento e mente criativa, além de abrir portas para a reconciliação e comunicação social, bem como reconstruir e reorganizar a experiência social e cultural de seu tempo.

Por meio desses apontamentos introduzidos no que diz respeito à inserção dos exercícios esportivos na hidroginástica, vivenciado no lazer, é possível perceber os sinais para trabalhar a execução mental e motora do idoso; o avanço do limite imaginativo; melhoria de controle emocional, muitas vezes dada por encontrarem-se isolados.

Da mesma forma, dá contenção, autocontrole, confiança e participação mais viável nos exercícios propostos; promove a prosperidade, o nível de confiança e desenvolvimento do corpo, deleite e felicidade, alívio do desconforto, concordância agradável com todos ao seu redor; força mental, oportunidade, liberdade e independência.

Estudos recentes têm mostrado que a prática de atividades recreativas é altamente satisfatória para a saúde dos idosos institucionalizados. A recreação inclui diversas formas de expressão cultural, como jogos, brincadeiras, dança, artes e música, entre outras possibilidades. Além de estimular a cognição, as emoções e a interação social, essas atividades podem promover a saúde e o bem-estar do idoso, mesmo que não sejam predominantemente físicos. Por esse motivo, a recreação pode ajudar a minimizar ou retardar as perdas decorrentes do processo de envelhecimento (MAZO *et al.*, 2009).

Apesar do aumento da expectativa de vida, a qualidade de vida dos idosos nem sempre é satisfatória. De acordo com a definição da Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é a percepção individual sobre a posição na vida e valores pessoais. Para os idosos, a qualidade de vida está ligada à saúde, fatores socioeconômicos e capacidade de realizar atividades cotidianas.

A capacidade funcional é fundamental para determinar a saúde do idoso, incluindo a realização de atividades de lazer. A ausência de lazer voltado para essa faixa etária é uma das principais queixas, e políticas públicas são necessárias para criar espaços seguros e estimular atividades culturais e físicas adaptadas (RODRIGUES *et al.*, 2016).

A recreação pode contribuir para melhorar a qualidade de vida da população idosa e prevenir problemas de saúde, como depressão e sedentarismo. É importante que profissionais de saúde se preparem para orientar atividades recreativas e terapêuticas para idosos, que possam preencher seu tempo livre e trazer alegria de viver. Essa abordagem pode promover um envelhecimento saudável e reduzir a dependência dos idosos em relação a tratamentos e assistência médica (RODRIGUES *et al.*, 2016).

As atividades recreativas promovem a integração do idoso ao meio social, estimulam a manutenção de vínculos e convívio social, além de trazer benefícios para a saúde física e mental. A recreação tem função terapêutica no restabelecimento da qualidade de vida e prazer de viver, e seu equilíbrio emocional pode diminuir o estresse, renovar energias, elevar a autoestima e superar inseguranças. Esses benefícios tornam-se uma alternativa não farmacológica para o tratamento dos idosos (MAZO *et al.*, 2009).

O lazer é importante para idosos pois favorece o equilíbrio emocional e a autoestima, mostrou a possibilidade de depressão e proporcionando sensação de bem-estar. O estresse é presente em idosos institucionalizados e pode afetar a dinâmica da instituição. Um programa de lazer é uma alternativa não farmacológica para reduzir a ansiedade, ansiedade, limitação e uso de drogas antipsicóticas, estimulando a socialização. Em um estudo, foi observado que quanto mais tempo de execução e participação nas atividades recreacionais, mais positiva é a resposta em relação à diminuição do estado de obrigação e estado de passividade em idosos com registrado (PITILIN, 2020).

Atividades recreacionais estruturadas podem ser experimentadas para animados com exibidos, já que o déficit cognitivo pode diminuir sua capacidade de vivenciar emoções positivas. Estudos mostram que a terapia recreacional individualizada pode reduzir a passividade. A recreação também pode ser um momento de reflexão, crescimento e estímulo que traz prazer e alegria de viver para os idosos, ajudando a dar sentido à vida (RODRIGUES *et al.*, 2016).

Recreação e entretenimento são importantes para o bem-estar dos idosos, trazendo sensações de prazer e alegria. Um programa de recreação contínua pode ajudar os idosos a se sentirem felizes, motivados e suplantam a falta de segurança. Estudos mostram que atividades recreativas estruturadas aumentam a expressão de felicidade em idosos, sendo fundamental determinar um tempo para recreação. A recreação também pode ser usada para desenvolver a criatividade, resgatar a cultura e descobrir novos talentos, ajudando

na adaptação às transformações físicas e socioeconômicas que ocorrem com o avanço da idade (PITILIN, 2020).

Atividades recreativas são importantes para ajudar os idosos a alcançarem um patamar adequado de saúde física e mental, integrar-se e participar de atividades diversas, melhorar a satisfação pessoal e vontade de continuar vivendo e desfrutando da vida, agregar novas atitudes e valores que permitem melhor conviver e possibilitar a aquisição de linguagem mais expressiva através de controle de adaptação, melhorar o desempenho cognitivo e a criatividade, além de diminuir o estresse e aumentar a autoconfiança. Diversos autores citados em um estudo de Mazo *et al.* (2009) reforçam a importância desses benefícios.

Pesquisas sugerem que atividades recreativas estruturadas podem melhorar significativamente o ambiente interno de idosos com demência e diminuir os níveis de agitação. As atividades recreativas também contribuem para a prevenção do declínio cognitivo, manutenção da autonomia e qualidade de vida. Vários estudos demonstraram que as atividades recreativas promovem o bem-estar, o envolvimento cultural e a socialização, além de melhorar a função cognitiva, a criatividade e a autoconfiança. Os autores enfatizam a necessidade de um programa de recreação contínuo para idosos para aumentar sua felicidade, motivação e qualidade de vida geral (PITILIN, 2020).

O lazer tem a função de aumentar a consciência individual e coletiva, estimular a sensibilidade cultural e criativa, promover a socialização e apoio mútuo, permitir o desenvolvimento educativo e pessoal, aproximar gerações e descobrir talentos. Os benefícios da recreação para idosos são muitos e variados, incluindo distração, descanso, reflexão sobre a realidade, imaginação, criatividade, redução do estresse, renovação de energia e outros. Como resultado, os idosos podem experimentar prazer, criatividade, tranquilidade e uma sensação de autoestima e bem-estar (MAZO *et al.*, 2009).

A recreação e o lazer são considerados elementos importantes para a qualidade de vida das pessoas, em especial para os idosos. A prática regular de atividades recreativas e de lazer pode contribuir para a melhoria da saúde física e mental dos idosos, além de proporcionar momentos de socialização e integração com outras pessoas. Neste sentido, o objetivo deste trabalho é discutir a importância da recreação e do lazer para os idosos (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Importância da recreação e do lazer para os idosos A prática de atividades recreativas e de lazer pode trazer diversos benefícios para a saúde física e mental dos idosos. A realização de atividades físicas, como caminhadas, ginástica, dança e natação, pode ajudar a melhorar a saúde cardiovascular, fortalecer os músculos, melhorar a coordenação motora e prevenir doenças como a osteoporose e a hipertensão arterial.

Além disso, a prática de atividades recreativas e de lazer pode contribuir para a saúde mental dos idosos. A realização de atividades que proporcionam prazer, diversão e entretenimento pode ajudar a combater o estresse, a ansiedade e a depressão, além de estimular a memória e a cognição (RODRIGUES *et al.*, 2016).

As práticas de exercícios podem ser utilizadas para desenvolver ainda mais o equilíbrio. O preparo com exercícios proprioceptivos ou sensorio-motores amplia as habilidades coordenadas, restabelecendo a estabilidade estática e dinâmica do idoso. Este autor, ainda enfatiza que em seu estudo de revisão com 10 idosos, executou os seguintes exercícios durante 36 encontros: caminhar com lentidão, mas seguramente entre os impedimentos; passear em superfícies delicadas; ir atrás de um item no chão; permanecendo em cargas proprioceptivas; sentar em uma bola suíça e elevar uma perna de cada vez, trocando com o braço contralateral; arremessar a bola para o parceiro da frente. Essa disposição dos exer-

cícios acabou sendo obrigatória para trabalhar o equilíbrio e a propriocepção dos pacientes (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

De acordo com o estudo os exercícios que podem auxiliar na prevenção de quedas em idosos, são eles: preparação do equilíbrio, exercícios corretivos relacionados à velocidade da caminhada, hidrocinesioterapia, extensão voltada para alongamento, fortalecimento, preparação proprioceptiva, utilização de tábuas de propriocepção para treinos de equilíbrio.

Os perigos caseiros que abordam os motivos externos de quedas em idosos no clima domiciliar, são eles: presença de colchões pequenos e nivelados, tapetes soltos ou amassados, pisos perigosos, cordas e fios em chão, condições dispersas, móveis instáveis ou deslizantes, avanços imprevisíveis e sem sinal de fechamento, degraus com pisos bem planejados, uso de sapatos inadequados de forma inadequada, roupas compridas, iluminação inadequada, animais, lixo em locais impróprios, objetos guardados em locais problemáticos acesso, degraus com iluminação frontal (MENDES; LEITE, 2008).

O ato de atividade física atua na saúde da população idosa em todo o mundo, auxiliando na prevenção de quedas, agregando ainda mais liberdade e segurança na realização de exercícios do dia a dia, trabalhando o contato social e qualidade de vida, diminuindo o risco de doenças crônicas. Eles também enfatizam que o fisioterapeuta assume um papel fundamental na prevenção de quedas em idosos por meio de orientação em tarefas pró-ativas, extensão, reforço muscular, treino de marcha e equilíbrio. (OLIVEIRA *et al.*, 2017)

Segundo Rodrigues *et al.* (2016), mais um sistema significativo para a antecipação de quedas em idosos são os exercícios de estimulação vestibular de Cawthorne e Cooskey, que desenvolvem ainda mais a solidez do passo, desenvolvem ainda mais os efeitos colaterais desencadeados pela portabilidade, trabalham com a chegada de exercícios da vida diária e melhora ou restaura a condição neuromuscular.

Rodrigues *et al.* (2018) destacam sobre os exercícios ou estratégias que podem ser aplicados em idosos para diminuir o índice de quedas nessa população, são eles: estratégia de pilates, facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP), preparo de força muscular de apêndices inferiores e superiores, reforço abdominal, preparação de equilíbrio e exercícios de atribuição dupla.

Outro benefício da recreação e do lazer para os idosos é a possibilidade de socialização e integração com outras pessoas. A participação em atividades em grupo, como jogos, passeios e eventos culturais, pode ajudar os idosos a se sentirem mais incluídos e participativos na sociedade, além de contribuir para o fortalecimento das relações interpessoais. (MAZO *et al.*, 2009).

Além disso, a prática de atividades recreativas e de lazer pode contribuir para a autonomia e independência dos idosos. A realização de atividades que fortaleceram habilidades e destrezas, como artesanato, culinária e jardinagem, pode ajudar os idosos a manterem-se ativos e terem mais confiança em suas habilidades.

Por fim, é importante destacar que a recreação e o lazer podem ser acessíveis e adaptáveis às necessidades e limitações dos idosos. Existem diversas opções de atividades que podem ser realizadas em casa, em grupos de convivência ou em espaços públicos adaptados para a terceira idade (RODRIGUES *et al.*, 2016).

Diante do exposto, podemos concluir que a recreação e o lazer são elementos importantes para a qualidade de vida dos idosos. A prática regular de atividades recreativas e de lazer pode contribuir para a melhoria da saúde física e mental dos idosos, além de proporcionar momentos de socialização e integração com outras pessoas. É importante que

a sociedade em geral esteja consciente da importância dessas atividades para os idosos e que sejam criadas mais oportunidades para a realização de atividades de recreação e lazer para essa população.

3. CONCLUSÃO

A recreação e lazer são atividades importantes para grupos de todas as idades, mas assumem um papel consideravelmente maior para os mais velhos. Essas atividades ajudam a promover a socialização, a confiança e a força mental e real dos idosos, proporcionando uma prosperidade superior e satisfação pessoal.

Muitas pessoas mais velhas lidam com problemas, como depressão e reclusão social, que podem levar a uma progressão de efeitos negativos para a saúde mental e física. Recreação e lazer são vitais para combater essas questões, oferecendo uma chance para os idosos se comunicarem com outras pessoas, estabelecerem novas formas de socialização e se sentirem mais associados à área local.

Além disso, atividades recreativas e de relaxamento podem auxiliar os idosos a manter uma vida funcional e saudável, trabalhando em seu bem-estar físico e emocional. Além disso, ajudam a animar a memória, a coordenação motora e a imaginação, contribuindo para a preservação da independência e liberdade dos idosos.

É fundamental frisar que o lazer e a recreação devem ser ajustados às necessidades e limites do idoso, considerando variáveis como polivalência, bem-estar e interesse individual. Além disso, é importante garantir que essas atividades sejam acessíveis a todos, independentemente de sua remuneração ou local de residência. A recreação e o lazer assumem um papel fundamental no avanço da prosperidade e satisfação pessoal dos idosos.

Eles auxiliam no combate ao isolamento social, promovem o bem-estar físico e psicológico e preservam a independência e a autonomia de indivíduos mais experientes. Assim, é fundamental potencializar e oferecer essas atividades, garantindo que sejam acessíveis a todos. Como propostas de trabalhos futuros relacionados ao tema, a investigação desses tópicos contribuirá para a compreensão mais aprofundada do tema e para o desenvolvimento de intervenções e políticas mais adequadas para promover o bem-estar e a qualidade de vida na terceira idade.

Outra possibilidade de pesquisa seria examinar as estratégias e abordagens eficazes para implementar programas de recreação e lazer voltados para idosos, considerando aspectos como acessibilidade, inclusão, adaptação às necessidades individuais e preferências dos participantes

Referências

ÁVILA, G.M. **Idoso e sedentarismo**. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n3/v15n3a09.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2023.

BENTO, J. O. O século do idoso e o papel do desporto. Revista Humanidade. Brasília: UnB, n. 46, 1999.

BENTO TORRES, N. V. O. et al. Water-based exercise and resistance training improve cognition in older adults. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 25,n. 1,p. 71 75, fev. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220192501190627>. Acesso em: 19 abr. 2023.

BRASIL. **Lei 10.741, de 1 de outubro de 2003**. Dispõe sobre Estatuto do idoso e dá outras providências.

BRASIL. **Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacio-

- nal do Idoso e dá outras providências. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 10 fev. 2018.
- CARNEIRO, R.S. et al. Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 229-237, 2007.
- DELGADO, J. VILLA, C. Políticas sociais para idosos: algumas reflexões a partir do enfoque de gênero. **Rev. Cien. Sociais**. Londrina, v. 17, n. 2, 2012. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/wrevojs246/index.php/mecdiacoes/article/view/14022>. Acesso em 19 abr. 2023.
- ERMINDA, J. G. Processo de envelhecimento. In: COSTA, M. A. M. et al. (Org.). **O idoso: problemas e realidade**. Coimbra: Formasau, 1999. p. 45-59.
- GASPARI, J. C. de; SCHWARTZ, G. M. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 21, n. 1, abr. 2005. GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GOMES, I. S. et al. A Busca da Socialização de Idosos por Meio de Atividades de Recreação e Lazer. Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária. ISAYAMA, H. F.; GOMES, C. L. Lazer e as fases da vida. In: MARCELLINO, N. C. **Lazer e sociedade: múltiplas relações**. Campinas: Editora Alínea, 2008.
- MAZO, G. Z. et al. **Atividade física e o idoso: Concepção Gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 3. ed., 2009.
- MENDES, R.A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral. Princípios e aplicações práticas**. 2 ed. Barueri: Manole, 2008.
- MINAYO, M. C. S.(org.). **Pesquisa Social**. Teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- MELO, V. A.; ALVES JUNIOR, E. D. **Introdução ao lazer**. Barueri: Manole, 2012.
- NASCIMENTO, E.S. et al. **Atividades de Lazer e seus Conteúdos Culturais em Centros de Convivência e Fortalecimento de Vínculos**. Licere, Belo Horizonte, v. 22, n. 2, 2019.
- NUNES, A. T. G.L. **Serviço social e universidade de terceira idade: uma proposta de participação social e cidadania para os idosos**. 2001. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&nextAction=In &base=LILACS&exprSe arch=291165&indexSearch=ID&lang=p.>>. Acesso em: 19 abr. 2023.
- OLIVEIRA, F.A. et al. **Benefícios da Prática de Atividade Física Sistematizada no Lazer de Idosos**. Licere, Belo Horizonte, v. 18, n. 2, jun. 2015.
- PITILIN, E.B. et al. Fatores associados às atividades de lazer de idosos residentes na zona rural. **Revista Brasileira Enfermagem**. Brasília, v. 73, supl. 3, e20190600, 2020.
- QUEIROZ, H. C. A.; CHAVES, F. J.; A.C. Formação e intervenção do profissional no lazer: um estudo de caso de um projeto social no interior do Estado de São Paulo. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v. 6, n. 7, 2016.
- SANTOS, G. L. T. dos; SILVA, S. M. S. M. T. Cidadania e qualidade de vida: um estudo no centro de convivência fonte de experiência e sabedoria em Tobias Barreto/SE.
- TEIXEIRA, S. M. Lazer e tempo livre na “terceira idade”: potencialidades e limites no trabalho social com idosos. **Rev. da Facul. de Ciências e Saúde da PUC-SP**, São Paulo, v. 2, n. , abr. 2007.

4

OS EFEITOS DO TREINO DE FORÇA EM IDOSOS COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

*THE EFFECTS OF STRENGTH TRAINING IN ELDERLY PEOPLE WITH
ANXIETY DISORDERS*

Lucas Mateus Pinheiro Martins

Ravelli Souza



Resumo

A inatividade física é um grande problema de saúde em todo o mundo e predispõe a uma ampla variedade de doenças crônico-degenerativas, incluindo doenças cardio-cerebrovasculares, doenças metabólicas, distúrbios musculoesqueléticos e fragilidade. O exercício físico tem efeitos benéficos bem documentados em vários resultados de saúde, incluindo no bem-estar físico, mental e social dos idosos. Esta pesquisa tem como objetivo compreender quais os efeitos que o treinamento de força produz em idosos com transtornos de ansiedade. Trata-se de uma revisão de literatura, do tipo qualitativa, que busca avaliar o treinamento de força para pacientes idosos com transtornos de ansiedade. O resultado desse estudo demonstrou a necessidade de os profissionais da educação física entender as formas de treinamento de força e suas implementações, além dos benefícios e riscos, contraindicações e modificações necessárias para população idosa. Observou-se a importância de uma qualificação mais ampla dos profissionais sobre os efeitos do treinamento de força em idosos com ansiedade, além disso, reforça os efeitos positivos da atividade física, fornecendo uma visão geral de seus benefícios à saúde.

Palavras-chave: Treinamento; idosos; ansiedade.

Abstract

Physical inactivity is a major health problem worldwide and predisposes to a wide variety of chronic degenerative diseases, including cardio-cerebrovascular diseases, metabolic diseases, musculoskeletal disorders and frailty. Physical exercise has well-documented beneficial effects on several health outcomes, including the physical, mental and social well-being of older people. This research aims to understand the effects that strength training produces in elderly people with anxiety disorders. This is a qualitative literature review that seeks to evaluate strength training for elderly patients with anxiety disorders. The result of this study demonstrated the need for physical education professionals to understand the forms of strength training and its implementations, in addition to the benefits and risks, contraindications and modifications necessary for the elderly population. The importance of broader qualification of professionals on the effects of strength training on elderly people with anxiety was observed, in addition, it reinforces the positive effects of physical activity, providing an overview of its health benefits.

Keywords: Training; elderly; anxiety.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é um problema generalizado de saúde pública para o qual o sucesso do tratamento permanece limitado. Embora a ansiedade possa ser uma resposta adaptativa a uma ameaça percebida, ela pode se desenvolver em sintomas mal adaptativos e, em última instância, transtorno de ansiedade, se os sintomas se tornarem graves e crônicos (ALMEIDA; MOURÃO; COELHO, 2018).

Os transtornos de ansiedade são altamente prevalentes, frequentemente comórbidos com outras doenças físicas e mentais crônicas, e têm sido associados a uma qualidade de vida relacionada à saúde prejudicada, resultados ruins do tratamento na cronicidade e aumento da taxa de comportamentos adversos à saúde (MARAVELLI *et al.*, 2014). Além disso, os transtornos de ansiedade estão entre as principais causas de deficiência, quantificadas como anos vividos com deficiência, em países de renda alta e baixa / média (SILVA, 2015). No entanto, a ansiedade permanece maltratada pelas terapias tradicionais de primeira linha, incluindo inibidores seletivos da recaptção da serotonina e terapia cognitivo-comportamental; assim, há um interesse contínuo em alternativas eficazes e opções de tratamento adjuvante, incluindo treinamento físico (FERNANDES-ELOI; LOURENÇO, 2019).

A ansiedade e o sedentarismo representam um grande problema de saúde pública para a população em envelhecimento, visto que tanto a qualidade de vida quanto a probabilidade de declínios no estado de saúde associados à idade são influenciados (SILVA FILHO, 2013). Esses declínios na saúde relacionados à idade incluem diminuição do gasto de energia em repouso e durante o exercício, e aumento da gordura corporal e seu consequente aumento da dislipidemia e redução da sensibilidade à insulina (GARCIA, 2017). A qualidade de vida é afetada pela redução da força e resistência e aumento da dificuldade em ser fisicamente ativo (ALMEIDA; MOURÃO; COELHO, 2018).

De outra forma, a força e a massa muscular aumentam após o treinamento de resistência em adultos mais velhos por meio de uma série de eventos mal compreendidos que parecem envolver o recrutamento de células satélites para suportar a hipertrofia das miofibras maduras, por conseguinte este trabalho justifica-se, pois a qualidade do músculo (força em relação à massa muscular) aumenta com o treinamento de resistência em adultos mais velhos, possivelmente por uma série de razões, incluindo o aumento da capacidade de ativar unidades motoras neuralmente e o aumento da disponibilidade de fosfato de alta energia (MARAVELLI *et al.*, 2014). O treinamento de resistência em idosos também aumenta a potência, reduz a dificuldade de realização de tarefas diárias, aumenta o gasto energético e a composição corporal e promove a participação em atividades físicas espontâneas (BENTO; SOUSA, 2017).

Os cientistas só recentemente começaram a investigar se, e como o treinamento com pesos também pode afetar a saúde mental. Uma revisão de estudos de 2018, por exemplo, concluiu que adultos que levantam pesos têm menos probabilidade de desenvolver depressão do que aqueles que nunca levantam. Em outro estudo, mulheres com transtornos de ansiedade clínicos relataram menos sintomas após iniciarem o treinamento aeróbico ou com pesos (FERNANDES-ELOI; LOURENÇO, 2019).

Mas muitos desses estudos envolveram sessões frequentes e complicadas de exercícios de resistência realizados sob os olhos de pesquisadores, o que não é como a maioria de nós provavelmente se sairá bem (FERNANDES-ELOI; LOURENÇO, 2019). Eles também costumam se concentrar em grupos um tanto estreitos, como homens ou mulheres com uma condição de saúde mental diagnosticada, como depressão ou transtorno de ansieda-

de, limitando sua aplicabilidade (BENTO; SOUSA, 2017).

Este trabalho surgiu do questionamento “Quais os efeitos do treinamento de força para idosos com transtorno de ansiedade?” e tem como objetivo compreender quais os efeitos que o treinamento de força produz em idosos com transtornos de ansiedade.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, do tipo qualitativa, desse modo, para guiar o presente estudo, definiu-se a seguinte questão norteadora: Quais os efeitos do treinamento de força para idosos com transtorno de ansiedade?

. Nesse cenário, a revisão de literatura surgiu como uma metodologia que fornece a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade dos resultados de estudos significativos na prática. Foi então realizada uma busca on-line por artigos nos idiomas inglês e português, utilizando como base de dados a plataforma PubMed, Google Acadêmico e Scielo com busca de artigos entre os anos de 2010 a 2020. Em um primeiro momento enfatizou-se a leitura do título e do resumo dos artigos, em segundo momento, foram observados os métodos, resultados e conclusões utilizados, e por fim, foi realizada a leitura íntegra desses estudos, para montagem da análise crítica. A estratégia de busca foi baseada nos seguintes descritores: descritores em português e seus correspondentes em inglês ansiedade, treinamento, idosos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Efeitos da ansiedade em idosos

A depressão representa um problema comum de saúde pública com uma prevalência de 15% a 20%, que subiu da 15ª para a 11ª posição (aumento de 37%) no período 1990-2010 entre uma das principais causas de deficiência no mundo. Embora a prevalência de depressão aparentemente diminua com a idade, com uma prevalência em amostras de comunidades de adultos com 65 anos ou mais variando de 1 a 10% na maioria dos estudos epidemiológicos de grande escala, as taxas de depressão são mais altas em certos subgrupos de idosos, como pacientes ambulatoriais clínicos (5 a 10%), pacientes ambulatoriais de hospitais (10 a 12%) e residentes em instituições de cuidados para idosos (asilos) (14 a 42%) (ALMEIDA; MOURÃO; COELHO, 2018).

Por outro lado, a depressão em idosos parece seguir um modelo de vulnerabilidade-estresse, com uma interação entre vulnerabilidades individuais, incluindo fatores genéticos, mudanças cognitivas e neurobiológicas relacionadas à idade e uma variedade de eventos estressantes que ocorrem com mais frequência em idades avançadas, como luto, problemas financeiros e redução da autonomia / funcionalidade (MARAVELLI *et al.*, 2014).

Devido à alta prevalência de depressão, a eficácia dos antidepressivos e seu baixo perfil de efeitos colaterais, esses medicamentos se tornaram um dos medicamentos mais comuns na Europa com 6% dos usuários na França e 4,7% na Itália (VERAS; OLIVEIRA, 2018). Ensaio clínico randomizado envolvendo idosos deprimidos mostraram tamanhos de efeito moderados a grandes para inibidores seletivos da recaptação da serotonina, antidepressivos tricíclicos e inibidores da monoamina oxidase (KAIRALLA, 2018). No entanto, apenas uma pequena proporção de idosos deprimidos (cerca de 20%) recebeu tratamento adequado (BENTO; SOUSA, 2017). A falta de tratamento entre adultos mais velhos pode

refletir parcialmente a dificuldade de detectar depressão em adultos mais velhos devido à apresentação da doença em idade específica, em comparação com adultos jovens, os pacientes mais velhos tendem a apresentar menos sintomas emocionais de depressão, como tristeza, inutilidade / culpa, preocupação e medo, e são menos precisos na identificação de sintomas gerais de depressão (ALMEIDA; MOURÃO; COELHO, 2018).

Muito se tem falado sobre os efeitos do exercício aeróbico para melhorar o humor - como correr, nadar e andar de bicicleta. Esta equipe científica, no entanto, explorou se um tipo diferente de exercício - um que inclui abdominais e levantamento de peso - pode fazer uma diferença significativa nos níveis de ansiedade. De maneira crítica, isso foi explorado usando uma amostra de participantes com transtornos de ansiedade e depressão (VERAS; OLIVEIRA, 2018).

Para responder a essa pergunta, os pesquisadores recrutaram 28 homens e mulheres jovens adultos com idades entre 50 e 60 anos. Os participantes preencheram questionários elaborados para avaliar sua saúde mental; eles foram solicitados a relatar seus níveis de fadiga, energia, preocupação e sintomas depressivos. A maioria dos participantes não atendeu aos critérios clínicos para transtorno de ansiedade generalizada (BENTO; SOUSA, 2017).

O grupo foi dividido aleatoriamente, designado para completar um programa básico de treinamento de força ou continuar com a vida normalmente. Qualquer intervenção durou oito semanas (SILVA FILHO, 2013). O grupo de treinamento de força foi instruído a ir para a sala de musculação ou fazer uma série de exercícios de musculação duas vezes por semana. Nessas sessões, os participantes faziam agachamentos, pranchas, estocadas ou abdominais, às vezes incluindo levantamento de peso. A rotina de exercícios foi projetada para imitar as diretrizes de treinamento de força da Organização Mundial de Saúde e do *American College of Sports Medicine* (ACSM).

Ao longo das oito semanas, o grupo trabalhou até completar duas séries de oito a 12 repetições de oito exercícios antes de ficar cansado e lutar para continuar ou deixar de completar uma repetição. As sessões de ginástica foram supervisionadas pelos pesquisadores. Ao longo do estudo, os pesquisadores avaliaram os níveis de ansiedade dos participantes (VERAS; OLIVEIRA, 2018). Por sua vez, eles descobriram que o grupo que não adicionou o treinamento de força à sua rotina não ganhou calafrios. Eles não experimentaram picos ou reduções em seus níveis de ansiedade durante ou após as oito semanas (BENTO; SOUSA, 2017). O grupo de fortalecimento muscular, entretanto, experimentou uma diferença - tanto física quanto mentalmente. Esses participantes mostraram grandes melhorias significativas na força. E embora as preocupações dos halterofilistas não tenham desaparecido por mágica, esse grupo teve um desempenho cerca de 20% melhor nos testes de ansiedade (KAIRALLA, 2018).

De acordo com a Orientação para idosos, os idosos que se exercitam regularmente têm taxas mais baixas de desenvolver qualquer tipo de doença mental (VERAS; OLIVEIRA, 2018). Além disso, os exercícios também ajudam no tratamento da ansiedade e da depressão. Muitas pessoas acreditam que, com o aumento da idade, os exercícios perdem seu efeito. Portanto, não há necessidade de os idosos fazerem esforço para seus corpos. Isso simplesmente não é verdade. O exercício beneficia a saúde mental em todas as idades (SILVA FILHO, 2013).

Por especialistas em saúde, o exercício regular é altamente benéfico para os idosos. Isso não apenas os deixaria viver uma vida ativa e saudável, mas também ajudaria a aumentar sua expectativa de vida (VERAS; OLIVEIRA, 2018). Uma parte regular e saudável da vida dos idosos deve ser encontrar a motivação para praticar exercícios regularmente.

Os exercícios de rotina ajudam os idosos a se tornarem mentalmente fortes e a combater problemas mentais como depressão e ansiedade, que são bastante comuns nessa idade (GARCIA, 2017).

3.2 Noções gerais sobre treinamento de força

A força muscular é definida como a capacidade de produzir força contra uma resistência. A força pode ser exibida de forma dinâmica, como no levantamento de peso olímpico ou corrida, ou estaticamente, como em atividades como ginástica e ioga. A produção de força dinâmica e estática pode ser aplicada discretamente ou repetidamente, dependendo da tarefa (SILVA FILHO, 2013). O levantamento de peso exige uma produção de força dinâmica e discreta, ao passo que a corrida requer uma produção de força dinâmica e repetida; entretanto, a produção de força é igualmente importante para ambas as atividades. Conseqüentemente, a capacidade de gerar força muscular tem implicações positivas para praticamente todos os outros atributos do condicionamento físico, incluindo potência, equilíbrio, agilidade, velocidade, resistência e flexibilidade (FERNANDESELOI; LOURENÇO, 2019).

A mobilidade total requer não apenas integridade articular, mas também a capacidade de produzir força em toda a amplitude de movimento. Equilíbrio é a habilidade de manter uma posição estável contra a atração da gravidade com oscilação postural mínima, e depende tanto da propriocepção intacta quanto da habilidade de produzir força muscular (BENTO; SOUSA, 2017). A força muscular e o tecido muscular também protegem contra lesões, fragilidade, quedas e perda de independência. A fadiga, que é qualquer redução na capacidade de geração de força, reduz o desempenho em todos esses domínios. Portanto, a capacidade de produzir força muscular (isto é, força) é um atributo fundamental da aptidão física que influencia todos os outros (FERNANDESELOI; LOURENÇO, 2019).

O desenvolvimento da força muscular é sustentado por uma combinação de vários fatores morfológicos e neurais. No entanto, os mecanismos que melhoram a força muscular são considerados multifatoriais, como força inicial, estado de treinamento e genética. O exercício regular é uma ótima maneira de fortalecer os ossos e prevenir a osteoporose, uma doença que enfraquece gravemente os ossos. Os ossos, assim como os músculos, respondem ao estresse tornando-se mais fortes (SILVA FILHO, 2013).

Por exemplo, quando o levantamento de pesos é colocado sobre os ossos, ou durante a corrida, os ossos têm que suportar a força de impacto das pernas batendo no chão (PAIXÃO, 2014). Ter ossos mais fortes é um grande benefício para os idosos, pois à medida que as pessoas envelhecem, seus ossos enfraquecem. Por causa disso, os idosos são mais suscetíveis a lesões e não são capazes de realizar certas tarefas físicas, como subir escadas. No entanto, ter ossos mais fortes vai ajudar os idosos a aumentar sua mobilidade e eles não serão limitados por terem ossos mais fracos, então eles podem fazer coisas como fazer caminhadas mais longas no parque ou subir escadas com facilidade (BENTO; SOUSA, 2017).

O fortalecimento dos músculos é mais um benefício que o exercício proporciona aos idosos. Os músculos mais fortes têm muitos efeitos excelentes e um deles é semelhante a ossos mais fortes. Além de tornar as tarefas físicas mais fáceis, ter músculos mais fortes reduzirá coisas como dores nas costas, pois os músculos das costas serão capazes de tolerar mais estresse (SILVA FILHO, 2013). O exercício pode ajudar os idosos a não ficarem desleixados, pois os músculos das costas e do peito ficarão mais equilibrados com o exercício. Além disso, os músculos das costas serão fortalecidos para evitar que os músculos do peito puxem o corpo em uma postura relaxada (GARCIA, 2017).

3.3 Benefícios do exercício físico para idosos

De acordo com Silva Filho (2013), um dos problemas mais comuns enfrentados pelos idosos é a falta de sono. À medida que envelhecemos, tendemos a ter um sono mais leve e menos profundo. Várias pesquisas provaram que os exercícios aumentam o sono. O exercício regular melhora a qualidade do sono (KAIRALLA, 2018). Atividades físicas como exercícios aumentam o tempo de sono profundo, o que ajuda ainda mais a fortalecer o sistema imunológico e controlar a ansiedade e o estresse. Além disso, o exercício resulta em gasto de energia, o que o deixa cansado, o que resulta em um sono mais longo e tranquilo (BENTO; SOUSA, 2017).

Produtos químicos cerebrais ou neurotransmissores são responsáveis por como nos sentimos, tanto física quanto mentalmente. Isso vale para jovens e idosos. O exercício regular estimula a produção de substâncias químicas cerebrais - dopamina, norepinefrina e serotonina. O exercício regular aumenta a liberação dessas substâncias químicas cerebrais, que nos ajudam a melhorar nosso bem-estar geral (BENTO; SOUSA, 2017). O exercício estimula a produção de norepinefrina, que neutraliza o efeito da resposta ao estresse em nosso corpo. Os exercícios proporcionam um efeito relaxante e calmante no cérebro e no corpo devido à liberação de 7 serotonina. Portanto, o exercício regular é essencial para idosos, pois ajuda a manter o nível de substâncias químicas do cérebro, o que diminui os sintomas de transtorno de humor, reduz o estresse e dá uma sensação de calma e relaxamento (GARCIA, 2017).

A fadiga é muito comum entre os idosos. O exercício não só ajuda a superar a fadiga, mas também aumenta o nível de energia do corpo. Uma simples caminhada ao ar livre não só refresca o seu humor, mas também aumenta os seus níveis de energia. Enquanto nos exercitamos, usamos a energia que está armazenada em nosso corpo e começamos a fazer mais dela. Sentar e permanecer inativo não trará nenhuma mudança no estado de fadiga. No entanto, praticar algum exercício físico o fará se sentir ativo (FERNANDES-ELOI; LOURENÇO, 2019).

A tensão muscular é outro problema de saúde comum enfrentado pelos idosos. O estado de semi-contração prolongado nos músculos resulta em tensão muscular. Isso resulta em dor muscular e espasmo muscular. Uma das principais causas da tensão muscular é a falta de exercícios. Além disso, com a idade, as pessoas vão perdendo massa e força muscular (VERAS; OLIVEIRA, 2018). Os adultos mais velhos que passam a maior parte do tempo permanecendo sedentários enfrentam mais problemas relacionados aos músculos. Os músculos tensos geralmente carecem de oxigênio e nutrientes vitais. O exercício aumenta o fluxo de sangue para as células musculares, o que aumenta ainda mais a oxigenação nos músculos (SILVA FILHO, 2013).

O risco de quedas é muito maior em idosos. As quedas são muito perigosas para eles, pois não só causam danos físicos ao corpo, mas também prejudicam sua independência. O tempo de recuperação após as quedas aumenta com o aumento da idade (SILVA FILHO, 2013). O exercício regular ou a inscrição em um programa de fisioterapia para prevenção de quedas aumenta a força muscular e a flexibilidade (BENTO; SOUSA, 2017). Os exercícios físicos resultam em melhor densidade óssea, o que torna os ossos mais fortes e reduz o risco de fraturas e osteoporose. O exercício reduz o risco de quedas, melhorando a coordenação e o equilíbrio. O exercício estimula a liberação do hormônio da felicidade "Dopamina" em nosso cérebro (KAIRALLA, 2018). Este hormônio é muito essencial para sentir felicidade. Estudos afirmam que com a idade, o nível de dopamina diminui em nosso cérebro. Isso torna o exercício regular mais importante para os adultos mais velhos (GARCIA, 2017).

3.4 Os efeitos do treino de força em idosos

Indivíduos com síndrome de fragilidade são mais suscetíveis ao estresse e exibem uma pior condição psicofísica em comparação com seus pares. Foi descoberto que muito pouca atividade física ativa o chamado “ciclo de fraqueza”, que deteriora ainda mais a aptidão que já está prejudicada pelo processo de envelhecimento (FERNANDES-ELOI; LOURENÇO, 2019). Para os idosos, manter um estilo de vida ativo e continuar as atividades diárias são particularmente importantes. Uma rotina de atividade física planejada e sistemática influencia positivamente não apenas a saúde física do indivíduo, mas também seu estado cognitivo-emocional. Muitos estudos publicados têm confirmado esses achados. De acordo com Silva Filho (2013), a atividade física molda uma personalidade, que também pode influenciar indiretamente o estado emocional do indivíduo.

O envelhecimento está sujeito a processos longitudinais como consequência de mudanças fisiológicas, como maior nível de estresse, disfunção mitocondrial, anormalidade de processos inflamatórios, diminuição da produção de hormônios e diminuição da taxa metabólica que podem levar ao catabolismo e degeneração de órgãos (FERNANDES-ELOI; LOURENÇO, 2019). Esses processos levam a uma perda progressiva de extensões nervosas, massa óssea, massa muscular esquelética e força (SILVA FILHO, 2013). Consequentemente, a fragilidade e a sarcopenia podem estar presentes em aproximadamente 10% das pessoas com mais de 65 anos e 25–50% das pessoas com mais de 85 anos. Esses são fenômenos conhecidos por prejudicar a capacidade de realizar as atividades de vida diária (AVD), reduzir a qualidade de vida e aumentar o risco de quedas (GARCIA, 2017).

O aumento do risco de quedas, mostrado ser uma consequência dos processos citados, deve-se principalmente às dificuldades dos idosos em manter o controle postural durante a realização das AVD. O controle postural é baseado na capacidade de sincronizar vários sistemas em um ciclo contínuo: os sistemas sensoriais (ou seja, vestibular, visual, somatossensorial), o sistema cognitivo (sistema nervoso central) e o sistema musculoesquelético (BENTO; SOUSA, 2017). Durante o envelhecimento normal, ocorrem mudanças fisiológicas nas entradas visuais, vestibulares e somatossensoriais, bem como no processamento central e efetores musculares. No sistema visual, uma capacidade reduzida de detectar riscos de baixo contraste, julgar distâncias e perceber relações espaciais parece ser o prejuízo significativo associado a quedas entre idosos (PAIXÃO, 2014). As alterações do sistema vestibular se expressam em um número reduzido de células ciliadas nos canais semicirculares, nas máculas do sáculo e do utrículo, bem como nos neurônios vestibulares primários e secundários (GARCIA, 2017).

A capacidade reduzida de detectar a posição e a direção do movimento, juntamente com a redução da força e sensação dos membros inferiores, são considerados preditores significativos de risco de queda entre idosos (PAIXÃO, 2014). Além disso, a coordenação interarticular e o momento apropriado da ação muscular durante as AVD, como na caminhada, também são afetados; assim, a capacidade dos idosos de usar as estratégias de prevenção de quedas praticadas pelos jovens é reduzida (BENTO; SOUSA, 2017).

Diversas abordagens terapêuticas têm se mostrado eficazes para a prevenção de quedas entre adultos mais velhos, e há uma grande quantidade de literatura documentando os efeitos favoráveis dos programas de treinamento de atividade física. As evidências sugerem que programas baseados em exercícios aeróbicos e resistidos podem ser usados para restaurar ou manter a independência funcional em adultos mais velhos, e também podem potencialmente prevenir, atrasar ou reverter a fragilidade (GARCIA, 2017). O treinamento de força melhora a função cardiovascular, pois demonstrou preservar as unidades motoras e a função mitocondrial. Além disso, demonstrou prevenir a atrofia muscular e melhorar a

qualidade de vida relacionada à saúde (SILVA FILHO, 2013).

O treinamento de força também mostrou aumentar a síntese proteica e a massa muscular, bem como melhorar o recrutamento neural e a força muscular, explicado por adaptações neurais e morfológicas (PAIXÃO, 2014). A combinação desses modos de treinamento produziu efeitos benéficos na composição corporal e função física, bem como na função cognitiva e emocional, entre pacientes frágeis. É importante observar que, na maioria dos casos, os exercícios de força exigem que os participantes tenham grande mobilidade. Idosos com baixa mobilidade podem ter dificuldade em se beneficiar desses exercícios devido à sua capacidade locomotiva limitada (BENTO; SOUSA, 2017).

A ansiedade está associada ao aumento da morbidade por doenças crônicas e à maior mortalidade por todas as causas. Comportamentos prejudiciais à saúde, como fumar e reduzir a atividade física, podem mediar mais de 30% desse efeito. Os dados subjetivos e do acelerômetro de adultos com idade entre 50-81 indicaram que o isolamento social está independentemente associado à redução da atividade física e ao aumento do tempo sedentário, sugerindo que isso pode desempenhar um papel no aumento do risco de doenças (MARAVELLI *et al.*, 2014). A orientação atual do Diretor Médico para adultos mais velhos recomenda 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa acumulada a cada semana, além de atividades de levantamento de peso e interrupção do tempo sedentário com atividade leve. Em adultos com mais de 60 anos, mesmo doses de atividade abaixo disso estão associadas a uma redução de 22% na mortalidade por todas as causas (SILVA FILHO, 2013).

Os exercícios de resistência incluem uma variedade de procedimentos que evocam ações musculares repetidas contra resistências acima daquelas encontradas nas atividades diárias. O treinamento de resistência geralmente requer o uso de equipamentos, incluindo faixas elásticas, pesos livres ou máquinas de resistência, e é realizado em uma série de séries que incluem um número específico de repetições (GARCIA, 2017). Um conjunto de exercícios de resistência pode envolver combinações de movimento muscular concêntrico (ou seja, encurtamento) ou excêntrico (ou seja, alongamento) com ação uniarticular ou múltipla. A intensidade do exercício de resistência é geralmente medida como repetições máximas (RMs) com 1RM representando a quantidade máxima que um indivíduo pode levantar em uma única repetição de um determinado exercício. O treinamento resistido é mais comum em homens do que mulheres, com 27% dos homens e 19% das mulheres relatando exercícios resistidos regulares (BENTO; SOUSA, 2017).

Numerosos estudos documentaram os efeitos benéficos dos exercícios de resistência na força e nos resultados relacionados ao desempenho para idosos, incluindo aumentos na massa muscular, densidade óssea e resistência (PAIXÃO, 2014). Esta pesquisa também indica que os benefícios do exercício de resistência se estendem além do crescimento muscular e do tecido e incluem alterações nos sistemas neurobiológicos relevantes para a saúde mental e resultados relacionados à ansiedade (por exemplo, cortisol) (SILVA FILHO, 2013). Esses estudos estão avançando em nossa compreensão do papel do exercício de resistência na saúde mental, mostrando que o exercício de resistência produz alterações robustas nos mediadores biológicos da ansiedade, com implicações potencialmente importantes para os resultados de saúde mental (FERNANDESELOI; LOURENÇO, 2019).

Os estudos revisados revelam um papel putativo para exercícios de resistência em resultados relacionados à ansiedade; no entanto, mais estudos são necessários para examinar esses efeitos em populações clínicas. Com 22% da população com mais de 65 anos sofrendo de transtornos de 11 ansiedade em um determinado ano, o tratamento dos sintomas de ansiedade representa um grande desafio para a comunidade de saúde mental

(VERAS; OLIVEIRA, 2018). O exercício tem inúmeros benefícios para pessoas de todas as idades, incluindo um coração mais saudável, ossos mais fortes e maior flexibilidade. Para os idosos, existem benefícios adicionais, como o fato de que o exercício regular reduz o risco de doenças crônicas, diminui a chance de lesões e pode até melhorar o humor (MARAVELLI *et al.*, 2014).

O exercício também é uma chave para a função cognitiva. Os cientistas descobriram que os neurônios cerebrais - as células especiais que realizam todas as funções necessárias para mantê-lo vivo, além de ajudá-lo a pensar e melhorar sua memória - aumentam após algumas semanas de exercícios regulares. Na verdade, alguns pesquisadores descobriram que quando os indivíduos caminham três ou mais vezes por semana, a ocorrência de demência é 35% menor do que aqueles idosos que não realizam nenhum tipo de atividade física (BENTO; SOUSA, 2017).

O exercício pode ter um efeito benéfico no humor pessoal. Estudos sugerem que aulas de exercícios em grupo entre adultos mais velhos podem ajudar a reduzir os sintomas de depressão em 30% ou mais em adultos mais velhos que se exercitam (VERAS; OLIVEIRA, 2018). A melhora modesta dos sintomas depressivos pode ajudar a manter uma vitalidade geral maior mais tarde na vida e ajudar a prevenir sentimentos ou pensamentos negativos que são comuns com o envelhecimento (PAIXÃO, 2014). O exercício é uma estratégia de prevenção que pode ajudar a retardar o declínio mental. Um estudo recente mostrou um risco reduzido de 37 por cento e uma redução de 66 por cento no risco de demência quando os adultos mais velhos realizaram exercícios de intensidade moderada, sugerindo que todo adulto deve se exercitar para ajudar a diminuir o risco de declínio mental e para ajudar a prevenir a deficiência mental mais tarde na vida.

4. CONCLUSÃO

Nos últimos anos, surgiram revisões da literatura sobre a importância de atividades físicas de treinos de força para idosos. O presente estudo avalia os efeitos de treinos de força destinados a orientar aos idosos as razões e maneiras de otimizar sua qualidade de vida. Este tipo de intervenção permite que os idosos recuperem o controle sobre sua vida para melhorar sua saúde e bem-estar.

Os resultados obtidos neste estudo abrem caminho para pesquisas semelhantes sobre o assunto, envolvendo um grupo de controle e amostras maiores de idosos, o que pode envolver análises adicionais para determinar as mudanças em atividades físicas em um determinado grupo de idosos. Eles também convidam pesquisadores a avaliar os efeitos da intervenção em pessoas mais velhas que são mais desfavorecidas e em pessoas de diferentes faixas etárias. A consideração de características sociodemográficas e variáveis, como medidas de motivação e empoderamento em análises estatísticas futuras, também forneceria uma visão sobre quem poderia se beneficiar mais com tal intervenção. Também seria pertinente realizar um acompanhamento mais longo, a fim de obter duas medidas para cada temporada e ver se os participantes mantêm suas melhorias.

Dessa forma, profissionais da educação física ou médicos que desejam incluir tais exercícios combinados em um programa para idosos devem introduzi-los gradualmente, permitindo o ajuste adequado dos trainees, garantindo sua segurança. O programa deve incorporar exercícios que incluam posturas de estabilidade estática e dinâmica, mudanças na base de apoio, variações na altura do centro de gravidade e diferentes superfícies em pé. Além disso, deve atingir progressivamente níveis mais elevados de desafios na forma de exercícios mais complexos envolvendo tarefas motoras e cognitivas (atividades duplas

e multitarefas). Ao planejar cada sessão de treinamento, é importante ter em mente o processo de adaptação dos participantes aos exercícios e determinar a duração ideal da sessão, permitindo a exposição gradual e segura a novos equipamentos ou um novo exercício.

Referências

ALMEIDA, E., MOURÃO, I., & COELHO, E. Saúde mental em idosos brasileiros: Efeito de diferentes programas de atividade física. **Psicologia, Saúde & Doenças**, 19(2), 390-404, 2018.

BENTO, J. R., SOUSA, N. D. Exercício físico na prevenção de quedas do idoso da comunidade: Revisão baseada na evidência. **Revista Brasileira de Medicina Família e Comunidade**, 12(39), 1-17, 2017.

FERNANDES-ELOI, J. LOURENÇO, J. R. C. Suicídio na Velhice: Um estudo de revisão integrativa da literatura. **Revista CES Psicologia**, 12(1), 80-95.12.1.7. 2019.

GARCIA, L. A. A. et al. Inatividade física e depressão em idosos no Brasil: Uma revisão sistemática. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, 5(1), 66-74.v5i1.1916, 2017.

KAIRALLA, Maísa. **Será que estamos prontos para envelhecer?** 2018. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/chegue-bem/sera-que-estamos-prontos-para-envelhecer/>. Acesso em 15 out 2020.

MARAVELLI et al. Hipertensão Arterial Sistêmica e a Prática Regular de Exercícios Físicos como Forma de Controle, Revisão de Literatura. **RBCS**. 2014;18(4):359-66. 2019.

PAIXÃO, Rosmeira. **Treinamento de Força para a Terceira Idade**. 2014. Disponível em: <http://blogdoenvelhecimento Saudavel.blogspot.com/2014/01/os-beneficios-do-treinamentodeforca.html>. Acessado em 26 out 2020.

SILVA FILHO JN. Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável. **RBP-FEX**. 2013; 7(40):329-3, 2017.

SILVA, Aline Aparecida Nunes da. **Barreiras e benefícios encontrados pelos idosos na prática de atividades físicas em Buritis MG**. 2015. Disponível em: http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9612/1/2014_AlineAparecidaNunesDaSilva.pdf. Acesso em 12 out. 2020.

TAFNER Elisabeth Penzlien; DA SILVA, Everaldo. **Metodologia do Trabalho Acadêmico**. Indaial: ASSELVI, 2008.

VERAS, R. P., & OLIVEIRA, M. (2018). Envelhecer no Brasil: A construção de um modelo de cuidado. **Ciências & saúde coletiva**, 23(6), n.1929-1936, 2018.

5

A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO E DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DAS CRIANÇAS

THE IMPORTANCE OF RECREATION AND PHYSICAL ACTIVITIES IN CHILDREN'S MOTOR DEVELOPMENT

Francinilde Araújo de Assis



Resumo

Este artigo aborda a relevância da atividade física e das atividades físicas no desenvolvimento motor das crianças. O desenvolvimento motor na infância é fundamental para a autonomia e qualidade de vida das crianças, e as atividades recreativas e físicas desempenham um papel crucial nesse processo. Através de uma revisão da literatura e análise de experiências práticas, este artigo destaca como jogos ao ar livre, esportes, dança e atividades estruturadas podem melhorar as habilidades motoras das crianças. Além disso, discute os benefícios sociais, cognitivos e de saúde associados a essas práticas. A conscientização, o acesso igualitário e o papel dos profissionais da saúde e educação são enfatizados como elementos essenciais para promover um estilo de vida ativo e saudável desde a infância, contribuindo para um desenvolvimento motor sólido e um futuro promissor para as crianças. O desenvolvimento motor das crianças desempenha um papel crucial no crescimento e bem-estar. Este artigo busca analisar a influência da diversão e das atividades físicas na promoção de um desenvolvimento motor saudável nas crianças. As palavras-chave “Criança”, “Recreação”, “Desenvolvimento Motor”, e “Atividades físicas” são comprovadas em profundidade, destacando a importância de tais práticas no crescimento físicos e cognitivo das crianças.

Palavras-chave: Criança. Recreação. Desenvolvimento motor. Atividades físicas.

Abstract

This article addresses the relevance of physical activity and physical activities in children's motor development. Motor development in childhood is fundamental to children's autonomy and quality of life, and recreational and physical activities play a crucial role in this process. Through a literature review and analysis of practical experiences, this article highlights how outdoor games, sports, dance and structured activities can improve children's motor skills. Furthermore, it discusses the social, cognitive and health benefits associated with these practices. Awareness, equal access and the role of health and education professionals are emphasized as essential elements to promote an active and healthy lifestyle from childhood, contributing to solid motor development and a promising future for children. Children's motor development plays a crucial role in their growth and well-being. This article seeks to analyze the influence of fun and physical activities in promoting healthy motor development in children. The keywords “Child”, “Recreation”, “Motor Development”, and “Physical activities” are proven in depth, highlighting the importance of such practices in the physical and cognitive growth of children.

Keywords: Child. Recreation. Motor development. Physical activities.

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo trata da importância da recreação e das atividades físicas no desenvolvimento motor das crianças. Temática relevante que possibilita compreender as influências das atividades físicas no cotidiano e desenvolvimento da criança através da recreação.

Sabe-se que, o desenvolvimento motor é um processo fundamental na vida de uma criança, que impacta não apenas suas habilidades físicas, mas também aspectos cognitivos e sociais. A diversão e as atividades físicas desempenham um papel crucial nesse desenvolvimento, proporcionando oportunidades para as crianças explorarem e apropriarem suas habilidades motoras. Este artigo discutirá como a atividade física e as atividades físicas para o desenvolvimento motor infantil.

O desenvolvimento motor na infância abrange a aquisição de habilidades motoras básicas, como rastejar, caminhar, correr, pular e lançar objetos. Essas habilidades formam a base para a coordenação motora fina e habilidades esportivas mais avançadas. A capacidade de adquirir e aprimorar habilidades motoras desempenha um papel importante em sua autonomia e qualidade de vida.

Tendo em vista que as atividades físicas recreativas são importantes no desenvolvimento da criança, o estudo contempla o seguinte problema: Qual a relevância da recreação e atividades físicas no desenvolvimento motor das crianças?

O estudo se justifica devido as atividades físicas, como esportes e aulas de dança, são significativamente importantes para o desenvolvimento motor das crianças. A participação em esportes ensina habilidades específicas, como arremessar, driblar ou nadar, enquanto a dança melhora a coordenação, o equilíbrio e a expressão corporal. Além disso, o exercício físico regular ajuda a fortalecer músculos e ossos, contribuindo para saúde global da criança.

Sendo assim, o objetivo do estudo foi analisar a influência da diversão e das atividades físicas na promoção de um desenvolvimento motor saudável nas crianças. As palavras-chave “Criança”, “Recreação”, “Desenvolvimento Motor”, e “Atividades físicas” são comprovadas em profundidade, destacando a importância de tais práticas no crescimento físicos e cognitivo das crianças

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Para desenvolver a pesquisa foi utilizado o método de revisão bibliográfica. A busca foi realizada em artigos disponíveis na base de dados do Google Acadêmico, Scielo, Lilacs, Bireme e repositórios de Educação Física.

Para tanto, foram selecionados artigos, revistas e jornais de Educação Física que contemplem a temática musculação infantil. Para auxiliar na busca foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: recreação; atividades físicas; desenvolvimento motor crianças. Foram contempladas bibliográficas dos anos de 2016 a 2022.

2.2 Resultados e Discussão

O presente artigo buscou analisar a importância da atividade física e das atividades físicas no desenvolvimento motor das crianças, com base em uma revisão bibliográfica abrangente e informações práticas de profissionais da área. Nesse sentido, os resultados do estudo mostram que o desenvolvimento motor ocorre de forma contínua desde o nascimento da criança e a proporção que estas vão se desenvolvendo ele vai amadurecendo e resultando em mudanças no decorrer das interações com os aspectos individuais, ambientais e associados às especificidades de cada pessoa (GOODWAY,2013).

O desenvolvimento motor vem sendo estudado sob diversos aspectos teóricos, cada um destes com influências específicas para os processos de desenvolvimento motor e aprendizado de cada criança. Na teoria existem diversos modelos sobre a compreensão do desenvolvimento do homem como um todo (COSTA, 2014).

De acordo com Aragão (2012) em meados do século XX o desenvolvimento motor era considerado aspecto que refletia mudanças relacionadas a maturidade no sistema nervoso central, que era inerente a cada pessoa e que conseqüentemente não sofria interferências do meio na qual este se encontrava. Em estudos recentes, esse desenvolvimento vem sendo considerado dinâmico, como uma associação de fatores de origem biológica e social.

De acordo com Costa (2014) na perspectiva de Piaget esse desenvolvimento se caracteriza pela estrutura cognitiva, a partir de processos de acomodação e assimilação na qual o indivíduo tem no decorrer de seu desenvolvimento, e também pode ser frutos de mudanças comportamentais do homem.

Para Figueiredo (2013) o processo do desenvolvimento motor se dá através de transformações comportamentais que ocorrem ao longo do desenvolvimento da criança, desde seu nascimento. Geralmente, os movimentos ocorrem a partir de observações relacionadas ao meio que este se insere e que se transformam em aprendizado, assimilação para posteriormente serem colocados em prática pela criança.

De acordo com Pinheiro (2014) trata-se de movimentos que se dividem em três categorias importantes: movimentos estabilizadores que se refere ao grau de equilíbrio, movimentos locomotores que diz respeito as mudanças locais de um corpo e manipulativos que se caracteriza pelos aspectos rudimentares e refinados. Dessa forma, os movimentos são porta de entrada para a ocorrência do desenvolvimento motor, sendo, portanto, um mecanismo que deve ser analisado progressivamente no decorrer da vida do indivíduo. Muitas das habilidades existentes na fase motora da vida da criança passam por processo de combinação elaborado e aperfeiçoado através das tarefas que envolvem certa complexidade, sejam estas relacionadas as atividades de vida diária ou às práticas esportivas e recreativas.

No estudo realizado por Souza (2015) sobre a importância de atividades físicas recreativas para o desenvolvimento de crianças com autismo, os resultados mostraram que existe uma melhora no desenvolvimento, interação e comunicação da criança com a sociedade.

Comparando-se ao presente estudo se encontra a pesquisa realizada por Marangoni (2016) ao realizar estudo sobre a importância de atividades físicas no desenvolvimento motor de crianças, obteve como resultados que o esporte é extremamente dinâmico, propondo diversas situações, fortalecendo o desenvolvimento das crianças, trabalhando uma diversidade de habilidades e a tomada de decisão necessária para solucionar os problemas apresentados no jogo demonstrando um amadurecimento não apenas motor mas também cognitivo e social.

Já na pesquisa realizada por Melo (2017) sobre recreação e sua influência no desenvolvimento da criança, os resultados mostraram que atividades físicas e a recreação contribui para o desenvolvimento, motor, cognitivo e social da criança.

Em comparação a esse estudo se encontra o de Cardoso (2015) sobre a iniciação de crianças de 7 a 9 anos em atividades físicas e sua influência no desenvolvimento, os resultados demonstraram que o futsal na infância tem contribuição na vida da criança de forma efetiva, no desenvolvimento integral, mas para que este ocorra adequadamente deve ser realizado um trabalho bem-feito, com muito cuidado, introduzindo as atividades progressivamente para que a criança sinta-se motivada e entusiasmada.

No estudo sobre a importância da prática de atividades físicas no desenvolvimento motor, social e escolar realizado por Silva (2016) os resultados demonstraram que a recreação é atividade física e está trabalha com intensidade de movimentação, abrangendo todos os jogadores, o que produz, desta forma, um grande trabalho muscular e um elevado gasto de calorias, contribuindo para um bom funcionamento dos mecanismos metabólicos dos indivíduos. Trabalhando o desenvolvimento motor, cognitivo e social da criança.

Semelhante ao estudo anterior se encontra a pesquisa realizada por Reis (2015) sobre benefícios das atividades físicas e sua importância no desenvolvimento de crianças de 6 a 11 anos, os resultados mostram que a prática desde que praticada desde cedo contribui no desenvolvimento integral da criança, possibilitando melhora na saúde e qualidade de vida.

Ao realizar um estudo sobre a análise do desenvolvimento motor de crianças praticantes de atividades físicas e recreação na escola, Silva (2015) refere que os resultados do estudo mostraram que as crianças praticantes apresentaram desempenhos satisfatórios nos testes de força de membros superiores e inferiores. Com relação à coordenação motora, as crianças mostraram ter bem desenvolvido o componente equilíbrio estático e dinâmico.

Em relação aos resultados da pesquisa anterior se encontra o estudo realizado por Lima (2017) concorda com a pesquisa realizada pelo acerca dos benefícios das atividades físicas no desenvolvimento motor de crianças do ensino fundamental, o resultado mostrou que o futsal no desenvolvimento motor tem grande importância na formação da criança e com a ajuda da modalidade esportiva futsal pode trabalhar bem esse desenvolvimento.

Em estudo realizado por Pereira (2014) o perfil do desenvolvimento motor de crianças praticantes e não praticantes de qualquer esporte, atividade física ou recreação os resultados sugerem que o esporte contribui positivamente para o desenvolvimento psicomotor das crianças. Mesmo sendo praticado de forma sistematizada e com movimentos específicos do esporte, o futsal oferece diversidade de movimentos, com alto índice de estímulo neuromuscular, o que pode justificar a diferença entre os grupos.

No estudo de Costa et al (2022) ficou evidente a importância do desenvolvimento motor na infância, que abrange habilidades motoras grossas e finas. A aquisição dessas habilidades desempenha um papel fundamental na autonomia e na qualidade de vida da criança.

Uma pesquisa realizada por Sá, Carvalho e Mazzitelli (2014) revelou que a diversão desempenha um papel significativo no desenvolvimento motor das crianças. Jogos ao ar livre, como correr, pular e jogar, são essenciais para melhorar a progressão, o equilíbrio e a força.

De acordo com estudo de Duarte, Rogeri e Dascal (2022) as atividades físicas estruturadas, como esportes e dança, avançadas de forma notável para o desenvolvimento motor das crianças. A participação em esportes ensina habilidades específicas e promove

a disciplina, enquanto a dança melhora a progressão e o equilíbrio.

Uma revisão bibliográfica e os relatos de casos realizados por Silva, Souza, Coutinho (2020) indicaram que as atividades físicas e de atividade não apenas aprimoram as habilidades motoras, mas também promovem o desenvolvimento cognitivo, social e emocional das crianças. A socialização, o trabalho em equipe e a autoestima são exemplos desses benefícios.

Diante de tais aspectos, observa-se que a promoção de um estilo de vida ativo desde a infância é importante para prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo, como a obesidade infantil. Crianças ativas tendem a apresentar melhor saúde cardiovascular, força muscular e resistência (FONSECA, 2017).

Um dos principais pontos de discussão é a necessidade de educar os pais, cuidadores e educadores sobre a importância da atividade e das atividades físicas no desenvolvimento motor das crianças. A conscientização sobre os benefícios do exercício desde a tenra idade é crucial para promover um estilo de vida ativo (FARIA, 2013).

Dessa forma garantir o acesso a oportunidades de atividades e atividades físicas para todas as crianças é relevante, independentemente de sua condição econômica, local de residência ou habilidades individuais. A inclusão é fundamental para garantir que todas as crianças possam colher os benefícios do desenvolvimento motor (RODRIGUES, 2015).

Profissionais da saúde e educação desempenham um papel fundamental na promoção de atividades físicas e interativas. Eles podem fornecer orientações, estratégias e suporte para pais educadores **é** vital criar um ambiente seguro e estimulante para que as crianças se envolvam em atividades físicas e recreativas. Isso envolve a concepção de espaços seguros para brincadeiras ao ar livre e a disponibilização de equipamentos protegidos (ALVES, 2013).

O desenvolvimento motor na infância refere-se ao progresso das habilidades motoras, que abrange tanto habilidades motoras grossas (como andar, correr, saltar) quanto habilidades motoras finas (como pegar objetos pequenos, desenhar, escrever). Essas habilidades são essenciais para que as crianças interajam com o mundo ao seu redor, adquirindo independência e capacidade de explorar seu ambiente (ARAGÃO, 2014).

Sabe-se que diversão contribui um papel significativo no desenvolvimento motor das crianças. Assim como, as brincadeiras ao ar livre, como correr, pular, escalar e jogar bola, promovem o aprimoramento de habilidades motoras grossas. Além disso, jogos criativos, como construir blocos ou brincar de esconde-esconde, desafiam as crianças mentalmente e fisicamente, estimulando o desenvolvimento motor e cognitivo (RODRIGUES, 2015).

As atividades físicas, como esportes e aulas de dança, são significativamente importantes para o desenvolvimento motor das crianças. A participação em esportes ensina habilidades específicas, como arremessar, driblar ou nadar, enquanto a dança melhora a coordenação, o equilíbrio e a expressão corporal. Além disso, o exercício físico regular ajuda a fortalecer músculos e ossos, contribuindo para saúde global da criança (LIMA, 2013).

Além do aprimoramento das habilidades motoras, a diversão e as atividades físicas proporcionaram uma série de benefícios para o desenvolvimento global da criança. Elas promovem a socialização, o trabalho em equipe, a disciplina e a autoestima. As crianças aprendem a estabelecer metas, a lidar com vitórias e derrotas, e a desenvolver uma atitude positiva em relação ao exercício e ao aprendizado (FARIA, 2013).

Nesse contexto, a promoção de um estilo de vida ativo desde a infância é vital para a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo, como a obesidade infantil. As crianças

ativas geralmente apresentam melhor saúde cardiovascular, maior força muscular e capacidade respiratória aprimorada.

3. CONCLUSÃO

O artigo analisou a importância da atividade e das atividades físicas no desenvolvimento motor das crianças, destacando influência positiva dessas práticas em seu crescimento físico, emocional e social. Através de uma revisão abrangente da literatura e da análise de relatos de casos e experiências práticas, foi possível compreender profundamente o impacto dessas atividades na vida das crianças.

Percebeu-se que o futsal tem muito a contribuir com o desenvolvimento motor das crianças, em especial quando as crianças o praticam desde a infância, além disso, observou-se que o futsal contribui também para o desenvolvimento cognitivo, social, ou seja, contribui para o desenvolvimento integral da criança.

Os resultados dos estudos encontrados demonstram que as atividades físicas recreativas são consideradas dinâmicas e que contribuem para o desenvolvimento integral da criança, não somente para o desenvolvimento motor. É uma prática esportiva importante, tendo em vista que quanto mais cedo a criança for inserida no esporte e em atividades físicas e recreativas ela tem a possibilidade de desenvolver suas habilidades motoras, já que é a fase em que a criança adquire as mesmas.

Sendo relevante destacar que o desenvolvimento motor na infância desempenha um papel crucial na autonomia e qualidade de vida das crianças. Habilidades motoras grossas, como correr e pular, e habilidades motoras finas, como segurar objetos pequenos, são fundamentais para que as crianças explorem o mundo ao seu redor de maneira independente.

A diversão e as atividades físicas desempenham um papel significativo no aprimoramento dessas habilidades motoras. Jogos ao ar livre desafiam as crianças a correr, saltar e brincar, melhorando sua progressão e força. Atividades estruturadas, como esportes e dança, proporcionam um ambiente onde as crianças podem aprender habilidades específicas, promovendo a disciplina e o trabalho em equipe.

As atividades físicas e de diversão são benéficas para o desenvolvimento global das crianças. A socialização, a construção da autoestima e a melhoria da saúde cardiovascular são apenas alguns dos benefícios trazidos. A promoção de um estilo de vida ativo desde a infância também é vital na prevenção de problemas de saúde relacionados ao sedentarismo, como a obesidade infantil.

Nesse contexto, é fundamental educar pais, cuidadores educadores sobre a importância dessas práticas na vida das crianças. A conscientização sobre os benefícios do exercício e da atividade desde cedo é uma chave para o sucesso.

Além disso, a acessibilidade e a inclusão desempenham um papel importante. Devemos garantir que todas as crianças, independentemente de sua situação econômica, local de residência ou habilidades individuais, tenham acesso igualitário a oportunidades de recreação e atividades físicas.

Profissionais da saúde e educação também têm um papel essencial na promoção dessas práticas. Eles podem fornecer orientações, estratégias e apoio aos pais e educadores, contribuindo para a criação de um ambiente seguro e estimulante onde as crianças possam se envolver em atividades físicas e recreativas.

Em resumo, a diversão e as atividades físicas desempenham um papel vital no desenvolvimento motor das crianças. Ao incentivar e apoiar essas práticas, estamos investindo no futuro das gerações mais jovens, preparando para a vida ativa, saudável e repleta de conquistas. Cada passo, cada pulo e cada jogo avançado para um desenvolvimento motor sólido e uma infância rica em experiências positivas.

Referências

ALVES, A.C. Relação entre perfil psicomotor e estilo de vida de crianças de escolas do município de João Pessoa/PB. **Fisioterapia Pesquisa**. v17, n2. São Paulo, 2013.

ARAGÃO, D.L. Conceitos para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado. **Revista da Educação Física da UEM**, v16, 197-202. Rio de Janeiro, 2014

ARAUJO, E.R. Efeitos do treinamento recreativo sobre a composição corporal e o desempenho motor de jovens atletas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v10, n1. Brasília, 2012

CARDOSO, Q;R. A influência da atividade física no desenvolvimento motor em adolescentes de 13 e 14 anos. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v7, n24, São Paulo, 2014.

COSTA, A.K.L.; MOURA, P.G.S.; MORAES, T.S.; SALES, R.V. Análise dos domínios físicos, cognitivos e psicossociais na terceira infância: contribuições da psicologia do desenvolvimento para a enfermagem. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu, São Félix do Xingu**, v1, n.5, Jan-Dez, 2022.

DUARTE, M.E.O.; ROGERI, L.A.; DASCAL, J.B. Avaliação motora de crianças através do TGMD-2. **Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina**, v.43, n.1, p. 87-100, jan./jun. 2022.

FARIA, D.F. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v12, n2. Rio de Janeiro, 2013

FONSECA, A.S. ; A teoria dos estágios aplicada aos estudos do desenvolvimento motor: uma revisão. **Revista da Educação Física da UEM**, v7, 13-18. São Paulo, 2017

LIMA, A.L. O. Aptidão física relacionada ao desempenho motor de adolescentes de Uruguaiana, Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v23, n4. Rio Grande do SUL, 2013

RODRIGUES, A.L. A influência do Futsal na coordenação óculo-pedal em escolares de 8 a 10 anos. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v1, n2, São Paulo, 2015.

SÁ, C.S.C.; CARVALHO, B.; MAZZITELLI, C. Equilíbrio e coordenação em escolas praticantes e não praticantes de atividades físicas e/ou lúdicas extra-curriculares. **Rev. Neurocienc.** São Paulo, 2014, 22(1):29-36.

SILVA, R.M.C.; SOUZA, G.L.; COUTINHO, D.J.G. Coordenação motora infantil Desenvolvimento no seu tempo. **Braz.J. of Develop.** Curitiba, v.6, n.7, p. 54102-54116 jul. 2020.

VIEIRA, S.D.G. Aptidão física relacionada ao desempenho motor de adolescentes de Uruguaiana, Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v23, n4, 2014

6

IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

*THE IMPORTANCE OF THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL IN THE
BODYBUILDING GYM*

**Hévila Silva Serejo
Fernanda Lima Soares**



Resumo

Este estudo tem como objetivo compreender a importância do profissional de Educação Física na academia de musculação. A metodologia empregada para este trabalho consiste em uma revisão de literatura de natureza descritiva. A revisão de literatura realizada neste estudo evidencia a importância incontestável do profissional de Educação Física na academia de musculação. Este profissional desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e na segurança dos praticantes de musculação. A individualização de treinamentos, a correção da técnica, o monitoramento do progresso e a orientação nutricional são aspectos cruciais desempenhados por esses profissionais, resultando em benefícios tangíveis para os praticantes. Os resultados demonstram que a presença e a intervenção do profissional de Educação Física nas academias de musculação estão associadas a uma redução de lesões e riscos à saúde, ao aumento da eficácia dos treinamentos, à melhoria do desempenho atlético e ao alcance de metas de condicionamento físico de maneira mais eficaz. Além disso, a atuação desses profissionais é essencial para a manutenção da motivação e do engajamento dos praticantes, resultando em uma maior adesão a um estilo de vida saudável a longo prazo.

Palavras-Chave: Profissional de Educação Física. Academia. Musculação.

Abstract

The aim of this study is to understand the importance of the Physical Education professional in the bodybuilding gym. The methodology employed for this work consists of a literature review of a descriptive nature. The literature review carried out in this study highlights the undeniable importance of the Physical Education professional in the bodybuilding gym. This professional plays a fundamental role in promoting the health and safety of bodybuilders. Individualizing training, correcting technique, monitoring progress and providing nutritional guidance are crucial aspects carried out by these professionals, resulting in tangible benefits for practitioners. The results show that the presence and intervention of Physical Education professionals in weight training gyms is associated with a reduction in injuries and health risks, increased training efficiency, improved athletic performance and more effective achievement of fitness goals. In addition, the work of these professionals is essential for maintaining the motivation and engagement of practitioners, resulting in greater adherence to a healthy lifestyle in the long term.

Keywords: Physical education professional. Gym. Bodybuilding.

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física tem ganhado cada vez mais relevância na sociedade contemporânea e a prática da musculação em uma academia oferece uma série de benefícios que vão além do desenvolvimento muscular estético. Ela desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e no bem-estar geral dos praticantes. Nesse contexto, o profissional de Educação Física desempenha um papel fundamental na orientação, supervisão e prescrição de exercícios, desempenhando um papel crucial na promoção da eficácia, segurança e adesão aos programas de treinamento. O aumento do sedentarismo, associado a fatores como a falta de tempo e o estresse cotidiano, tem contribuído para o aumento de doenças relacionadas ao estilo de vida, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Nesse contexto, as academias de musculação têm se tornado ambientes essenciais para a prática de atividades físicas, proporcionando uma estrutura adequada para o treinamento e o acompanhamento profissional.

No entanto, a presença de um profissional de Educação Física qualificado é muitas vezes negligenciada ou subestimada, o que pode comprometer a eficácia e a segurança dos treinamentos. Este artigo buscou justificar a importância de se reconhecer o papel desse profissional nas academias de musculação, enfatizando como sua atuação pode contribuir para a promoção de hábitos saudáveis, prevenção de lesões e maximização dos resultados.

Considerando a crescente popularidade das academias de musculação e a relevância do profissional de Educação Física nesse contexto, surge o seguinte problema de pesquisa: Qual é a importância do profissional de Educação Física na academia de musculação em termos de promoção da saúde, prevenção de lesões e alcance de resultados eficazes?

O objetivo de geral do estudo foi compreender a importância do profissional de Educação Física na academia de musculação. Quanto aos objetivos específicos propostos para a pesquisa, tem-se: conhecer os aspectos históricos e conceituais da Educação Física; descrever a importância da musculação na saúde do indivíduo; e demonstrar os benefícios da orientação do profissional de Educação Física nos exercícios de musculação para os alunos.

2. METODOLOGIA

Este artigo consiste em um estudo que coletou dados a partir de fontes secundárias, por meio de uma revisão de literatura de natureza descritiva. Para a coleta de dados, foi conduzida uma pesquisa nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, PubMed, Scielo e base de dados científicos, além da consulta a alguns livros. A busca por artigos foi realizada utilizando os seguintes descritores, na língua portuguesa: “academia”; “musculação”; “profissional de Educação Física”; e “benefícios do treinamento supervisionado”.

Os critérios de inclusão estabelecidos para a seleção dos artigos foram os seguintes: os artigos deveriam descrever a importância da atuação de profissionais de Educação Física no espaço da academia; discutir os benefícios do treinamento supervisionado por professores de Educação Física, serem publicados em português e serem publicados no período temporal dos últimos 5 anos.

Foram excluídos os artigos que não estavam alinhados com os objetivos deste estudo ou que não estavam disponíveis de alguma forma, bem como os que tratavam exclusivamente da atuação do profissional de educação física como elemento central. Assim, com a

coleta dos dados, pode-se discutir os resultados à luz da literatura existente, destacando as implicações práticas e teóricas da importância do profissional de Educação Física na academia de musculação, apresentar conclusões e recomendações com base nos resultados.

3. ASPECTOS HISTÓRICOS E CONCEITUAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A educação inclusiva é um conceito que se refere à prática de garantir que todos os estudantes, é bem conhecido que a presença de profissionais qualificados em diversos campos de atuação é fundamental. No contexto da educação física, não é diferente. É crucial contar com profissionais competentes nas academias de musculação para auxiliar alunos de diferentes níveis, sejam eles iniciantes, intermediários ou avançados (SILVA, 2019).

A princípio, é importante conhecer os aspectos históricos e conceituais da profissional de Educação Física. O campo da Educação Física possui uma base epistemológica que varia de acordo com o contexto socio-histórico-cultural em que está inserida (MATIAS, 2020)

Conforme Torres *et al.* (2021), a Educação Física é uma atividade planejada pelo ser humano, guiada por objetivos e critérios estabelecidos pela ordem sociocultural predominante, dessa forma, não é possível atribuir um único conceito absoluto a ela, uma vez que seu significado é moldado por uma estrutura de valores e critérios sociais vigentes.

De acordo com Pizza (2019), a Educação Física é um ramo pedagógico da Ciência da Motricidade Humana, que busca compreender e explicar o comportamento motor humano. Essa disciplina tem sido objeto de reflexão por parte de educadores e filósofos em diversos países.

Na década de 1930, a Educação Física desempenhou um papel importante no estabelecimento de uma identidade moral e cívica, bem como na promoção dos princípios de Segurança Nacional. Inicialmente, era vista como fundamental para a defesa da nação, dada a ameaça de desordem política e econômica, além da iminência de um conflito global (OSORIO, 2023).

Além disso, a preparação física tornou-se essencial para fornecer mão de obra capacitada para o processo de industrialização no país, com a responsabilidade de cuidar da recuperação e manutenção da força de trabalho. As diferentes fases da Educação Física no Brasil refletem concepções filosóficas específicas que orientam a produção de conhecimento e a prática transformadora nesse campo (RABELO *et al.*, 2020).

De acordo com Pinto, Krochinski e Pereira (2020), a Educação Física brasileira passou por cinco fases distintas: a higienista, a militarização, a pedagogização, a competitivista e a popular. Cada uma dessas fases teve um impacto significativo na evolução da Educação Física no país, contribuindo para a formação de pressupostos teóricos e mantendo-se historicamente relevante na busca por adaptações e características específicas que orientam a prática da Educação Física.

A fase da Educação Física Higienista, que perdurou até 1930, tinha como principal enfoque a promoção da saúde e a contribuição para o saneamento público. Nessa fase, a Educação Física desempenhava um papel crucial na formação de indivíduos saudáveis e robustos, visando a criação de uma sociedade livre de doenças infecciosas e dos vícios que prejudicavam tanto a saúde quanto o caráter das pessoas (MENEZES, 2019).

Este período coincidiu com a implementação das leis de abolição da escravatura, quando os negros recém-libertos migraram para as cidades em busca de emprego, no entanto, essas cidades enfrentavam condições de trabalho e moradia precárias, bem como

a falta de saneamento básico, o que propiciava o surgimento de doenças (FARIAS, 2019).

De acordo com De Araujo (2019), durante o período da ditadura militar, a Educação Física passou a ser instrumentalizada para fins de hierarquização e elitização social, com ênfase no culto ao atleta herói, aquele que, apesar de todas as adversidades, conquistava o pódio.

Nessa fase, houve uma preocupação em selecionar grupos de alunos para treinamento especializado em uma modalidade ou esporte específico, com o objetivo principal de obter medalhas olímpicas para o país. Isso resultou em uma redução da Educação Física ao âmbito do “desporto de alto nível” (BATISTA; SANTANA JÚNIOR, 2020).

No período pós-II Guerra Mundial, estudiosos começaram a perceber que a Educação Física não deveria ser uma disciplina destinada a moldar indivíduos de forma disciplinadora ou a promover apenas a busca por medalhas e essa mudança de perspectiva gerou uma crise de identidade na área e a necessidade de reorientar a Educação Física no Brasil. Essa fase foi denominada de Educação Física Popular (PEREIRA, 2022).

Nesse contexto, é importante citar o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), em conformidade com a Lei Federal nº 9696, de 1º de setembro de 1998, desempenha um papel ativo na busca pelo reconhecimento legal, na organização e na valorização da Profissão de Educação Física (DA SILVA, 2021).

A referida lei que regulamenta a profissão, estabelece que profissionais formados em cursos superiores de Educação Física (seja em Licenciatura ou Bacharelado) e registrados no Sistema CONFEF/CREFs têm a prerrogativa de oferecer serviços à comunidade em todas as áreas relacionadas à Educação Física, abrangendo suas diversas manifestações e objetivos. Esse domínio profissional, legalmente estruturado e inserido nas esferas da saúde e da educação, requer uma compreensão constante dessa nova realidade em todas as práticas profissionais da Educação Física (RODRIGUES, 2019).

4. A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA SAÚDE DO INDIVÍDUO

A prática de atividade física envolve uma diversidade de exercício e práticas que oferece opções para atender a todos interesses e níveis de condicionamento físico e nesse sentido, a musculação tem um grande impacto para os músculos, ossos e articulações, assim como mantém o corpo e músculos fortes e flexíveis (OLIVEIRA; SOUSA; OLIVEIRA, 2020).

No entanto, Murer (2019) relato que um estudo envolvendo 1799 australianos revelou que a maioria dos médicos raramente faz recomendações de saúde com base no treinamento de força (TF), pois preferem em grande parte, orientar e prescrever exercícios aeróbicos (59% do tempo), em contraste com o TF (13% do tempo).

Nessa mesma perspectiva, Souza, Drummond e Salgado (2019) argumentam que é crucial promover uma mudança de paradigma na saúde, enfatizando a importância dos treinos de musculação e dos exercícios de alta intensidade no combate às comorbidades. Para esses autores, as atuais diretrizes que priorizam atividades físicas moderadas a vigorosas, que tem como bases os exercícios aeróbicos, têm produzido resultados insatisfatórios na saúde pública, uma vez que se concentram apenas na acumulação de um volume mínimo de atividade física e/ou exercício.

Segundo Souza, Drummond e Salgado (2019), o treinamento com pesos pode contribuir para redução do peso corporal, controla a hipertensão, a obesidade e o colesterol

alto melhoria da saúde e conseqüentemente da qualidade de vida. A proposta é que a prática da musculação leve à manutenção do corpo saudável e em forma, assim a mente também se manterá saudável e em forma.

Cruz e Oliveira (2021) em seu estudo destacam atividades com levantamento de peso, incluindo o seu próprio peso corporal. No entanto, a musculação trabalha com o fortalecimento dos músculos e, ao mesmo tempo, aumenta a resistência.

A prática da musculação traz diversos benefícios, que vão além da estética. Ela melhora o condicionamento cardiorrespiratório, reduz a gordura corporal, contribui para a perda de peso, diminui o risco de diabetes e aumenta a autonomia em idosos, proporcionando uma maior disposição física (JUNIOR, 2019).

Dobre o ganho de massa muscular, Pinto, Krochinski e Pereira (2020) ensinam que não é apenas pelo aspecto visual, mas também porque os músculos desempenham um papel essencial no aumento do metabolismo basal, exigindo que o corpo gaste mais calorias para manter suas funções vitais.

Assim, manter os músculos ativos estimula a produção de hormônios responsáveis pela queima de gordura, promove sensação de bem-estar e contribui para o aumento da síntese proteica, fatores de grande importância ao longo do processo de envelhecimento (RABELO et al., 2020).

5. OS BENEFÍCIOS DA ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO PARA OS ALUNOS

Souza, Drummond e Salgado (2019) explica as razões pelas quais alguém procura um profissional para ajudar com seu exercício físico no âmbito da academia, citando a preocupação com a saúde e outros motivos importantes, como a busca pelo prazer e pela beleza.

Assim, a o treinamento de força é um componente essencial de qualquer programa de fortalecimento muscular. Não só aumenta a massa muscular e a força, como também melhora a densidade óssea, a saúde das articulações e a condição física geral (SILVA, 2019).

O treino de resistência ativa as fibras musculares e provoca microtraumas, o que leva ao crescimento muscular à medida que o corpo repara e reconstrói as fibras musculares. Além disso, o treino a musculação ajuda a aumentar a resistência muscular, o que lhe permite efetuar mais repetições e séries, levando a um treino mais intenso (MENEZES, 2019).

Torres et al. (2021) complementam essa informação destacando que ajuda a melhorar o seu metabolismo geral, levando a uma maior queima de calorias e perda de peso. No entanto, muitas pessoas têm dificuldade em atingir os seus objetivos de construção muscular sozinhas. É aí que entra o treino personalizado.

Se faz importante, portanto, destacar os benefícios do treino personalizado para a força e o crescimento muscular. O treino personalizado, realizado por um profissional de Educação Física, oferece uma série de benefícios para quem procura construir músculo e aumentar a força (MATIAS, 2020).

Batista e Santana Júnior (2020) em acordo, explica que um personal trainer pode fornecer-lhe um plano de treino personalizado, adaptado aos seus objetivos específicos e ao seu nível de fitness. Também pode fornecer orientação especializada sobre a forma e a técnica corretas, o que é crucial para evitar lesões e maximizar os resultados.

Além disso, os treinadores pessoais podem responsabilizá-lo e fornecer-lhe motiva-

ção, o que o pode ajudar a manter-se no caminho certo e a atingir os seus objetivos. O educador físico tem também um conhecimento aprofundado de diferentes métodos e técnicas de treino, podendo ajudá-lo a escolher o melhor método que o ajudará a atingir os seus objetivos (FARIAS, 2019).

O profissional de Educação Física desempenha um papel essencial na prescrição de programas de treinamento individualizados, pois cada pessoa é única em termos de condicionamento físico, metas, restrições físicas e histórico de saúde (MENEZES *et al.*, 2021).

Para De Araujo (2019), portanto, a criação de um programa de treinamento personalizado é crucial para otimizar os resultados e minimizar o risco de lesões. Um profissional qualificado avaliará o estado físico de cada indivíduo, suas metas específicas e adaptará os exercícios de acordo.

Nesse mesmo Osorio (2023), em seu estudo destaca que o profissional monitoriza o progresso do aluno na academia e faz adaptações o seu plano de treino conforme necessário, para garantir que está sempre a esforçar-se para atingir o nível seguinte.

O profissional de Educação física que atua com treinamentos de força e crescimento muscular, precisa ser certificado e tenha experiência em trabalhar com clientes que tenham objetivos semelhantes, que tenha também conhecimentos sobre diferentes métodos e técnicas de treino e que seja capaz de adaptar o seu estilo de treino às suas necessidades individuais (PIZZA, 2019).

Um bom treinador pessoal deve ser capaz de fornecer referências e testemunhos, o que lhe dará uma ideia do que esperar do treinador. Além disso, pergunte sobre as suas qualificações, certificações e experiência e assim maximizar os resultados do treino pessoal para força e crescimento muscular (CRUZ; OLIVEIRA, 2021).

Profissionais da categoria Licenciado/Bacharel, de acordo com a Resolução CFE 03/1987, têm uma formação específica, que pode ser tanto licenciatura quanto bacharelado. Ambos os tipos de formação oferecem uma base sólida em conhecimento científico e técnico, preparando o profissional para atuar de forma competente tanto no ambiente escolar (licenciado) como no ambiente não escolar (bacharel) (MATIAS, 2020).

Pereira (2022) corrobora com tal informação, explicando que na academia de musculação, ter um professor de Educação Física com formação de nível superior é fundamental, com formação em bacharel. Isso ocorre porque esses profissionais possuem o conhecimento necessário para prescrever exercícios apropriados e monitorar os praticantes de acordo com suas necessidades individuais e entendem os princípios do exercício, biomecânica, fisiologia, e como esses elementos se aplicam aos objetivos de condicionamento físico dos alunos.

Murer (2019) ressalta que é importante seguir uma dieta saudável e equilibrada que apoie o crescimento e a recuperação muscular, juntamente com o consumo de proteínas, hidratos de carbono e gorduras saudáveis suficientes para apoiar o crescimento e a recuperação muscular.

Osorio (2023) destaca que executar os movimentos de forma incorreta pode levar a lesões graves, e é aí que a supervisão especializada se torna vital e assim, o instrutor pode identificar e corrigir problemas de técnica, garantindo que os praticantes realizem os exercícios de maneira segura e eficaz.

A motivação é outra dimensão importante. Manter a regularidade nos treinos pode ser um desafio para muitas pessoas, e é aqui que o profissional de Educação Física desempenha um papel de destaque, eles atuam como incentivadores e fonte de motivação,

ajudando os praticantes a superar obstáculos, estabelecer metas realistas e acompanhar seu progresso e essa interação pessoal pode ser fundamental para manter uma rotina consistente de exercícios (MENEZES *et al.*, 2021).

Rabelo *et al.* (2020) corroboram com esse resultado, quando mencionam que a motivação desempenha um papel importante nesse processo, pois demonstrou em seu estudo que as ferramentas motivacionais são muito importantes para os treinadores, pois ajudam a compreender melhor como esses elementos se encaixam no funcionamento geral daqueles que se beneficiam desses fatores.

Já Oliveira, Sousa e Oliveira (2020) destacam a importância do descanso e a recuperação muscular entre os treinos para permitir que os seus músculos se reparem e cresçam. A comunicação entre aluno e educador físico no âmbito da academia, com a troca de informações sobre problemas ou desafios, para que ele possa trabalhar consigo para os ultrapassar, pois o progresso requer tempo e consistência.

De acordo com Pereira (2022), os objetivos do profissional de Educação Física incluem proporcionar aos alunos condições para o desenvolvimento psicomotor, a melhoria da aptidão física, a aquisição e o aprimoramento de padrões motores, a consolidação de hábitos higiênicos, bem como estimular a criatividade, o espírito comunitário e o senso moral e cívico.

Esse compromisso com a formação e o bem-estar dos alunos é um dos principais fatores que impulsiona o crescimento da área. Nos últimos anos, muitas pessoas têm buscado graduações em Educação Física, percebendo que essa área oferece uma ampla gama de oportunidades, não se limitando apenas à musculação, mas também englobando diversos outros esportes (MENEZES *et al.*, 2021).

Os profissionais de Educação Física desempenham um papel fundamental ao promover a saúde e a boa forma, corrigir posturas inadequadas e melhorar o desempenho cardiorrespiratório e muscular por meio de um planejamento de exercícios adaptado ao perfil de cada indivíduo, como observado por Pinto, Krochinski e Pereira (2020).

O profissional de educação física atua de forma altamente eficaz de atingir os seus objetivos de força e musculação. Com a orientação correta, por meio de um plano de treino personalizado, adaptado às necessidades e objetivos específicos. Fornecendo orientação especializada sobre a forma e a técnica adequadas, bem como responsabilizá-lo e fornecer-lhe motivação para se manter no caminho certo (BATISTA; SANTANA JÚNIOR, 2020).

Portanto, a presença desses profissionais, que investiram em sua formação e estão preparados para atuar, desempenha um papel crucial nas academias de musculação, contribuindo de maneira significativa para o progresso e o rendimento dos alunos (SILVA, 2019).

6. CONCLUSÃO

O estudo demonstrou que a presença do professor de Educação Física na academia desempenha um papel essencial. Ter um profissional devidamente qualificado e com formação de nível superior é de extrema importância para guiar adequadamente os praticantes de exercícios físicos, motivando e incentivando-os de maneira eficaz.

Na escolha de um professor de Educação Física na academia deve-se considerar a categoria (bacharel) de sua formação do profissional, pois esse aspecto tem muito a contribuir para a segurança, eficácia e qualidade da experiência dos praticantes de musculação.

Ficou evidenciado que o professor exerce uma função crucial, atuando no acompanhamento, na orientação, e aproveitando seu conhecimento científico e técnico para desempenhar essa tarefa com excelência e a prática correta do exercício físico pode prevenir doenças, corrigir posturas inadequadas e aprimorar o condicionamento físico do praticante.

No entanto, quando realizado de maneira inadequada, pode acarretar sérios riscos à saúde. Portanto, a presença do profissional de Educação Física é fundamental nas academias para monitorar e orientar as atividades, pois esse profissional é a pessoa mais indicada e capacitada para prescrever os exercícios mais apropriados para cada indivíduo e instruir de forma adequada, considerando as necessidades individuais. Isso é particularmente relevante para as pessoas em processo de envelhecimento, pois um programa de exercícios bem orientado pode proporcionar benefícios inestimáveis e melhor qualidade de vida para os praticantes de musculação.

Referências

- CRUZ, João Vitor. OLIVEIRA, Rogério Cruz de. Percepção do papel de professor para profissionais de educação física recém-formados atuantes em academias de ginástica. **Comunicações Piracicaba**. v. 28, n. 2, p. 77-92, maio-ago. 2021.
- BATISTA, Vanderlei. SANTANA JÚNIOR, Virgílio. A Eficácia do Ganho de Força em Indivíduos Sedentários: Revisão Integrativa. **Rev. Mult. Psic.** v. 14, n. 51 p. 225-236, julho/2020.
- DA SILVA, Bruno Pateis. **Perspectivas de profissionais de educação física sobre formação e atuação na atenção primária à saúde**. 58p. Universidade Federal de São Carlos. São Paulo. 2021.
- DE ARAUJO, Daniel Marlon. **Motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis-SC**. 60p. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2019. FARIAS, A.H.R. **Composição corporal de alunos de uma rede de ensino privada de São Carlos antes e após a musculação**. Universidade Anhanguera. São Paulo, 2019.
- JUNIOR, Dorival Laerte Perim, et al. Motivos para adesão à prática de exercícios físicos. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Vol. 24, Núm. 251, Abr, 2019.
- MATIAS, Vanessa Sany Targino. **A contribuição do profissional de Educação Física em academia**. 15p. Universidade Estadual da Paraíba, CCBS, Campina Grande, 2020.
- MENEZES, Ana Paula Vila Nova, et al. A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: um olhar para a saúde e qualidade de vida. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, eXX, 2021.
- MENEZES, Jussyanna Amanda Coutinho de Paiva. **Perfil dos praticantes de musculação de acordo com os objetivos, características do treino e nível de satisfação com a academia do Departamento de Educação Física da Universidade Federal Da Paraíba**. 43f. Universidade Federal da Paraíba/CCS. João Pessoa. 2019.
- MURER, Evandro. **Treinamento de força: saúde e performance humana**. 160p. São Paulo. CREF4/SP, 2019.
- OLIVEIRA, Anderson Sousa de. SOUSA, Benedito Ramon Pacheco de. OLIVEIRA, Raphaela Alves Feitosa de. **A importância do profissional de educação física dentro das academias de musculação – uma revisão sistemática**. Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza, 2020.
- OSORIO, Marcos Vinicius Duarte Silva. **Caracterização do mercado fitness em Ouro Preto: um panorama descritivo sobre a oferta de serviços**. 29f. Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física. 2023.
- PEREIRA, Alessandro Miranda Leguir. **Efeito de oito semanas de treinamento combinado personalizado com tecnologia mobile no desempenho aeróbio e composição corporal de praticantes de academia**. 57p. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Educação Física, 2022.
- PINTO, Marcelo de Oliveira. KROCHINSKI, Matheus Luiz. PEREIRA, Suzana Matheus. Personal trainer: fatores que influenciam a contratação deste profissional no litoral de Santa Catarina. **Revista Carioca de Educação Física**, vol. 15, Número 2, 2020.

PIZZA, Luiz Eduardo. **Perfil do estilo de vida de profissionais de Educação Física em academias de Curitiba/PR**. 41 f. Educação Física – Departamento Acadêmico de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2019.

RABELO, Olga Alves. et al. O efeito da musculação na terceira idade. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. ano 05, ed. 09, vol. 03, pp. 144-152. Setembro de 2020.

RODRIGUES, Emmanuel Justino. **Escolha da área de atuação profissional e planejamento de carreira dos alunos de educação física**. 33f UFPB/CCS. João Pessoa, 2019.

SILVA, Robert Passos da. **Efetividade de protocolos de treinamento combinado periodizado e não periodizado sobre a aptidão cardiorrespiratória, força muscular e composição corporal de adultos com obesidade: ensaio clínico randomizado**. 90f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

SOUZA, M.T.S. DRUMMOND, L.R. SALGADO, J.V.V. Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de *personal trainer* nas academias de Divinópolis-MG. **R. bras. Ci. e Mov**; 27(4):199-206. 2019.

TORRES, Thyerre, et al. Variáveis do treinamento de força: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, e464101019291, 2021.

7

PROJETO: MOVER - A DANÇA NO DESENVOLVIMENTO CORPORAL DA INFÂNCIA À MATURIDADE

*PROJECT: MOVE - DANCE IN BODY DEVELOPMENT FROM CHILDHOOD
TO MATURITY*

Sthephanny Leite Pereira



Resumo

O Projeto MOVER consiste em tornar a dança uma ferramenta do cotidiano educacional, levando para as escolas a possibilidade de explorar todo o potencial de expressão do corpo humano desde a infância à maturidade. Sua finalidade é a valorização da dança como atividade física, que por sua vez é de grande eficácia quando se trata do desenvolvimento corporal, cognitivo, social e afetivo, o que impulsionará o estímulo de uma vida saudável em todos os aspectos. Primordialmente o projeto tem como foco a ocupação e equipagem de um espaço nas instituições, sendo ele ao ar livre ou não, voltado para a prática de aulas de dança. O interesse em desenvolver o presente projeto surgiu da necessidade de intervir na falta de movimentação corporal logo na infância, em vista que as crianças estão cada vez menos ativas. É possível compreender que aderir a dança como uma atividade física nas primeiras fases da vida primordialmente contribuirá para a saúde física, motora e social no decorrer do desenvolvimento da criança, já que aumentará as chances de uma vida ativa no futuro.

Palavras-chave: Dança, Infantil, Desenvolvimento, Movimentação.

Abstract

The MOVER Project consists of making dance a daily educational tool, bringing to schools the possibility of exploring the full expression potential of the human body from childhood to maturity. Its purpose is to enhance dance as a physical activity, which in turn is highly effective when it comes to body, cognitive, social and emotional development, which will encourage the stimulation of a healthy life in all aspects. Primarily, the project focuses on occupying and equipping a space in institutions, whether outdoors or not, aimed at practicing dance classes. The interest in developing this project arose from the need to intervene in the lack of body movement during childhood, given that children are becoming less and less active. It is possible to understand that joining dance as a physical activity in the early stages of life will primarily contribute to physical, motor and social health throughout the child's development, as it will increase the chances of an active life in the future.

Keywords: Dance, Children's, Development, Movement.

1. INTRODUÇÃO

O movimento é a ação e o efeito de mover, quando se trata do ser humano é a linguagem do corpo, a forma de se expressar antes mesmo do falar. O movimento corporal é uma prática essencial para o desenvolvimento e aprendizagem do corpo humano, ligado de modo direto aos aspectos físicos, cognitivos, psicológicos e sociais do indivíduo.

O ato de movimentar-se é um impulso biológico do ser humano, movimentos involuntários ocorrem no organismo para continuar sobrevivendo até mesmo quando em repouso.

É primordial que nos primeiros momentos de vida de um bebê haja estímulos de movimentos para que através deles ele consiga desenvolver e aumentar suas capacidades motoras e de concentração, para assim aprimorar sua linguagem corporal. Esses estímulos podem ser desenvolvidos através de brincadeiras com auxílio ou não de objetos, por exemplo, e quanto mais respostas as essas ações o bebê manifestar, maiores serão as aberturas a novos estímulos.

Em relação ao desenvolvimento da criança, o orientador tem como papel fundamental proporcionar, de forma diversificada, estímulos e experiências que levem a maturação corporal respeitando a individualidade de cada uma. As práticas de atividades físicas inseridas brevemente no cotidiano da criança promovem tanto o autoconhecimento quanto a interação com o mundo a sua volta, é importante entender que movimentar-se é essencial para o desenvolvimento e aprendizagem da mesma.

Sendo assim, a dança é, além de uma das formas de expressão mais antigas da humanidade, uma forte aliada no desenvolvimento motor e cognitivo, podendo evitar possíveis déficits causados pela falta de movimento corporal logo na infância, ocasionados principalmente pela substituição dos jogos e brincadeiras pelos aparelhos eletrônicos. Neste contexto, a dança quando inserida como atividade física auxilia não só o desenvolvimento no início, mas também na qualidade ao decorrer da vida, em que trabalha o físico, psicológico e social.

A dança desenvolve-se através do corpo e também o desenvolve. O desenvolvimento psicomotor surge através da aplicabilidade da dança na educação infantil, que proporciona a evolução da criança em relação ao movimento e ao domínio corpóreo fazendo assim com que o indivíduo possa explorar sua forma de interagir, perceber, movimentar, integrar e aprender.

2. JUSTIFICATIVA

O desenvolvimento do presente projeto ocasionou graças ao interesse em intervir na falta de movimentação corporal logo na infância. Um dos grandes fatores que levam as pessoas a se movimentar cada vez menos é a praticidade, o comodismo causado pela facilidade que os aparelhos eletrônicos trazem é consequência do uso excessivo dos mesmos. A forma como um adulto em seu cotidiano usa um aparelho celular para exercer qualquer função ou atividade reflete instantaneamente nos hábitos da criança, em que pode vir a ocasionar também uma dificuldade de comunicação entre pais e filhos e dos filhos com o meio social, além do comprometimento da saúde. Percebendo que se faz necessário desenvolver a capacidade do conhecimento dos movimentos e sua importância como prevenção dos riscos com a saúde física e mental, a inclusão da prática da dança como atividade física que trabalha o lado psicomotor se dá como eficaz.

O seguinte projeto apresentado contribuirá para a imersão do conhecimento para com o corpo em desenvolvimento da infância a maturidade, em que a dança se torna ferramenta principal para o desenvolvimento físico, motor e social da criança. Portanto, como atividade física, a inserção da dança promove a reversão dos hábitos que a vida moderna traz, que a primeira vista parece ser uma vantagem, mas que acabam por comprometer a saúde psicomotora logo no início da vida.

3. METODOLOGIA

A metodologia realizada no presente projeto será a resolução, na prática, sobre a aplicabilidade da dança no desenvolvimento corporal da infância à maturidade, nas quais as atividades serão realizadas em escolas. O projeto terá como referência bibliográfica artigos da língua portuguesa e inglesa, nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo (Scientific Electronic Library Online; Publicação eletrônica.), Bireme (Biblioteca Regional de Medicina), Lilacs (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online). Para tanto, serão utilizados os seguintes descritores em saúde: aplicabilidade, dança, infância, maturidade, desenvolvimento corporal, indexados no Decs.

Serão utilizados como critérios de inclusão os artigos que contemplem o título da pesquisa acerca a aplicabilidade da dança no desenvolvimento corporal, serão excluídos os que não respondam aos mesmos objetivos.

Para tanto, serão selecionados artigos, relatos de caso, estudos comparativos e observacionais, revisões, dos últimos 10 anos. Serão realizadas, em algumas etapas do projeto, aulas experimentais acerca de apresentar ao público-alvo em forma de experiência, o desenvolvimento do mesmo

4. OBJETIVOS

4.1 Geral

Compreender a importância da dança inserida como atividade física na infância para o desenvolvimento motor, físico e social. Inserida na escola, tornando a dança parte do dia a dia dos alunos com o objetivo de uma vida mais saudável e em movimento.

4.2 Objetivos específicos ou secundários

- Entender o histórico, definição e o cenário da dança como atividade física inserida nas escolas;
- Evidenciar as causas da carência de movimento corporal na infância;
- Analisar os benefícios das atividades físicas para o desenvolvimento da criança;

5. AVALIAÇÃO

O critério de avaliação do presente projeto irá funcionar em duas etapas. A primeira etapa irá avaliar os alunos de acordo com as aulas e orientações teóricas e a segunda irá

avaliá-los de forma prática. As atividades teóricas irão acontecer de acordo com o cronograma de aulas nos seus respectivos turnos, cada aluno terá a liberdade de se inscrever no turno que possa ser conciliado com suas demais aulas. As avaliações teóricas acontecerão mensalmente voltadas para cada assunto abordado em aulas, podendo acontecer em formato de provas objetivas e subjetivas ou em formato de apresentação de trabalho.

Já as atividades práticas, que serão desenvolvidas mais frequentemente do que as atividades teóricas, serão avaliadas por aula de acordo com o desenvolvimento de cada aluno, com o objetivo de ponderar e aprimorar as dificuldades observadas individualmente em formato de relatório concluído pelo Professor. As avaliações práticas também contaram, ao final de cada semestre, com uma apresentação, individual ou em grupo, voltada para o conteúdo ou ritmo que os alunos obtiverem mais domínio.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que, mesmo trazendo diversos fatores benéficos, a dança aplicada como atividade física no dia a dia da criança será um desafio, em vista que precisará suprimir hábitos rotineiros e quase imutáveis graças ao avanço tecnológico diário, que tornou a tecnologia mais importante no dia a dia das crianças do que uma atividade física.

Portanto, a ideia de introduzir a dança no dia a dia escolar tornará possível e prática a adaptação do que irá trazer benefícios a curto e longo prazo, podendo fazer de uma aula um dos momentos mais produtivos da criança, que levará para o decorrer do seu desenvolvimento, o hábito de praticar uma atividade física que influencia diretamente no físico e mental.

Sendo assim, o projeto citado busca como finalidade geral tornar as crianças e jovens mais ativos, através de uma atividade física dinâmica prazerosa, que além de trabalhar todo o corpo, estimula processos psicomotores e a criatividade.

Referências

- ALMEIDA, E.O. **Benefícios das aulas de ballet no desenvolvimento motor e cognitivo da criança**. Artigo. Anhanguera. Campinas, 2016.
- BERNARDES, C.C. **Visão dos profissionais de física educação sobre a inclusão social de crianças e adolescentes na dança rítmica**. Trabalho de Conclusão de Curso. Anhanguera. Campinas, 2015.
- BERNARDO, M.H. O mundo contemporâneo e a inclusão de crianças e adolescentes na dança. **Rev Bras Saúde Mental**. Vol 12, n 3, pág. 12-24. Rio de Janeiro, 2015.
- Blog de pesquisa. Veja, 2017.
- FRANCO, G. P. Qualidade de vida de crianças inseridas em aulas de ritmos.. **Revista Latino Americana de Enfermagem**. Ribeirão Preto, v. 13, n. 2, p. 139-144, mar./abr.2015.
- FUREGATO, A. R. F. Inclusão de crianças na dança contemporânea>: autoavaliação da saúde e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Física**. Brasília, v. 63, n. 4, p. 509-516, jul./ago. 2014.
- FUTEMA, F. **Desgrude do celular e ganhe tempo para brincar com o filho**.
- PAFARO, R. C. Benefícios do movimento corporal no desenvolvimento de crianças,. **Revista de Educação Física da USP**, v. 38, n. p. 152-160, jun. São Paulo, 2014.
- PEREIRA, A.L.M. **Inclusão de crianças em modalidades esportivas**. Artigo. UFSC. Santa Catarina, 2013.
- RODRIGUES, J.A. **Avaliação do desenvolvimento de crianças em aulas de ritmo**. Estácio. Artigo de Psicologia. Rio de Janeiro, 2015.
- ZAPELINE, A. T. **Por que a atividade física na infância é importante?** Blog de pesquisa. Blog Educação Física, 2018.

8

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO INFANTIL NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE

*BENEFITS OF WEIGHT TRAINING FOR CHILDREN IN PREVENTING
OBESITY*

Carlos Henrique Gomes Brito Júnior



Resumo

O estudo trata dos benefícios da musculação infantil na prevenção da obesidade, temática relevante que aborda a importância da prática de exercícios físicos, assim como a musculação para prevenir a obesidade infantil, doença crônica que acomete cada vez mais a população infantil. O objetivo do estudo foi compreender a importância da musculação infantil na prevenção da obesidade em crianças, destacando os benefícios da musculação, bem como a importância do profissional de educação física na musculação infantil. Para desenvolver o estudo optou-se pela revisão bibliográfica, com busca realizada nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo, Lilacs, Bireme e repositórios de Educação Física. Os resultados do estudo demonstram que a musculação infantil tem papel relevante na prevenção da obesidade infantil, tendo em vista que contribui para redução da gordura corporal. Além disso, a prática da musculação é uma atividade física versátil e eficaz, pois além dos benefícios que qualquer atividade física promove ao organismo, sua prática regular é responsável por definir e aumentar a musculatura, prevenir e tratar lesões, melhorar a postura, aumentar a flexibilidade, a resistência e a força corporal.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Musculação infantil; Prevenção; Benefícios.

Abstract

The study deals with the benefits of children's bodybuilding in preventing obesity, a relevant topic that addresses the importance of physical exercise, as well as bodybuilding to prevent childhood obesity, a chronic disease that increasingly affects the child population. The objective of the study was to understand the importance of children's bodybuilding in preventing obesity in children, highlighting the benefits of bodybuilding, as well as the importance of physical education professionals in children's bodybuilding. To develop the study, we opted for a bibliographical review, with a search carried out in the Google Scholar, Scielo, Lilacs, Bireme and Physical Education repositories databases. The results of the study demonstrate that children's bodybuilding has an important role in preventing childhood obesity, considering that it contributes to reducing body fat. Furthermore, the practice of bodybuilding is a versatile and effective physical activity, as in addition to the benefits that any physical activity provides to the body, its regular practice is responsible for defining and increasing muscles, preventing and treating injuries, improving posture, increasing flexibility, resistance and body strength.

Keywords: Childhood obesity; Children's bodybuilding; Prevention; Benefits.

1. INTRODUÇÃO

A infância é vista como uma das fases da vida do ser humano em que ocorrem maior número de transformações orgânicas e corporais. É nesta fase, que inúmeras crianças passam a desenvolver problemas de sobrepeso.

O sobrepeso decorre de inúmeros fatores, e pode levar a transformações de comportamento e ao aparecimento de transtornos alimentares, e que conseqüentemente levam a doenças sérias como a obesidade infantil e dislipidemia, doenças que influenciam e forma significativa no cotidiano e qualquer indivíduo, seja uma criança ou um adulto; já que são doenças que comprovadamente levam ao desenvolvimento de doenças cardíacas graves.

Nos últimos anos, o número de crianças com obesidade infantil cresceu consideravelmente, e ultimamente tem sido vista como um problema de saúde pública que eleva constantemente os gastos públicos e ao aparecimento de doenças crônico-degenerativas.

A obesidade infantil, uma doença que se torna cada vez mais comum no território brasileiro, visto que a população se alimenta frequentemente de alimentos gordurosos, rico em açúcares, e principalmente pelo sedentarismo. Sabe-se que uma das formas de evitar esses males e demais conseqüências advindas com a obesidade, é a prática de atividade física, que pode ser realizada em qualquer fase da vida, visto seus inúmeros benefícios.

Considerada uma síndrome multifatorial na qual a genética, o metabolismo e o ambiente interagem, assumindo diferentes quadros clínicos, nas diversas realidades socioeconômicas. Pode ser simplificada como acúmulo de tecido adiposo, sendo conseqüência de balanço energético positivo, capaz de acarretar prejuízos à saúde dos indivíduos.

Sendo assim, uma das formas de combater a obesidade infantil é através da prática de exercícios físicos, dentre estes, a musculação que pode contribuir com a perda de peso das crianças e conseqüentemente fortalecer a musculatura, contribuindo também com o seu desenvolvimento.

Nesse sentido, o estudo reside no seguinte problema: Qual a importância da prática muscular na prevenção da obesidade infantil?

Sabe-se que, a obesidade infantil cresce cada vez mais no país, sendo uma das formas de prevenir a doença é através da prática de atividades físicas. A musculação é uma das atividades mais praticadas no âmbito das academias, e sendo assim, o profissional de Educação Física é um dos responsáveis na orientação correta dos exercícios realizados pelo público infantil. Tendo em vista que a musculação infantil pode trazer benefícios significativos para as crianças, assim como prevenir a obesidade na infância, justifica-se o desenvolvimento do presente estudo.

Sendo assim, o estudo objetiva compreender a importância da musculação infantil na prevenção da obesidade em crianças, destacando os benefícios da musculação, bem como a importância do profissional de educação física na musculação infantil.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Para desenvolver a pesquisa foi utilizado o método de revisão bibliográfica. A busca foi realizada em artigos disponíveis na base de dados do Google Acadêmico, Scielo, Lilacs,

Bireme e repositórios de Educação Física.

Para tanto, foram selecionados artigos, revistas e jornais de Educação Física que contemplem a temática musculação infantil. Para auxiliar na busca foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: musculação infantil, importância, desenvolvimento crianças, profissional de educação física, acompanhamento crianças. Foram contempladas bibliográficas dos anos de 2017 a 2022.

2.2 Resultados e Discussão

Na infância ocorrem uma série de mudanças com as crianças, pois é nesta etapa da vida que aparecem inúmeras transformações que podem afetar seu cotidiano e desenvolvimento. Transformações que interferem no comportamento alimentar, na forma e tipo de alimentação; e que geralmente estão associados a classe social de cada indivíduo e conseqüentemente em seus aspectos socioculturais, interferindo na sua nutrição (ALVES, 2016).

Hoje em dia é muito comum ocorrerem transições nutricionais associadas a dificuldades nutritivas da sociedade, principalmente em nações que desenvolvem um maior crescimento ao consumir uma alimentação industrializada que contém um maior número de gorduras que prejudicam o organismo humano, e que é um dos principais fatores para o desenvolvimento da obesidade; aspecto que afeta milhares de pessoas em todo mundo, em especial nos países em que os *fast foods* tem inúmeros consumidores (DUTRA, 2017).

A obesidade infantil é uma enfermidade de grandes proporções e que vêm causando preocupação mundial, já que seus crescimentos têm sido abruptos nos últimos tempos. Nota-se que houve uma redução considerável de crianças desnutridas e um aumento gradativo de obesos. Em países da América Latina, como no Brasil, este tipo de modificação alimentar ainda não é muito óbvio; entretanto há informações que o número de obesos infanto-juvenis já passa do número de crianças desnutridas. A preponderância desta enfermidade tem tido uma grande progressão, ocasionando uma série de problemas na infância e se estendendo a fase adulta (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2016).

A obesidade é determinada como uma patologia resultante da excessiva gordura existente no corpo, podendo ser definida pela abundância de tecido adiposo no corpo. No público infanto-juvenil sua administração é mais complicada, visto que as crianças ainda não compreendem os males que esta patologia pode trazer para sua saúde.

Em conformidade com os estudos de Delbin (2016) terminologia obesidade não é a mesma utilizada para excesso de peso. Existem diferenças entre estes, pois a obesidade consiste no excesso e gordura corporal no organismo, enquanto o excesso de peso é determinado por um peso que excede o normal de um indivíduo em relação aos padrões de altura, peso e índice e massa corporal inerente a cada um.

Para melhor compreensão dos aspectos acima citados há a necessidade de se apurar as medidas de composição corporal do indivíduo por meio da avaliação dos componentes orgânicos de cada corpo. Sabe-se que as gorduras viscerais e intra-abdominais estão entre os fatores de risco para o desenvolvimento da obesidade.

Esta enfermidade além de ser uma das responsáveis pelo crescimento progressivo da gordura corporal no ser humano, também tem a responsabilidade pelo surgimento de outras doenças desenvolvidas pela obesidade. É uma doença ocasionada por alterações genéticas, endócrinas e metabólicas, bem como com desordens nutritivas. Muitos casos de obesidade são desenvolvidos pelo consumo progressivo de gorduras saturadas, lipídios

e sedentarismo (CHAVES, 2016).

Ainda na década de 70 nos Estados Unidos, os indivíduos com sobrepeso eram apenas 15%, na década de 90, esse crescimento aumentou para 35%. Os EUA atualmente é um dos países com maior número de pessoas com sobrepeso e obesos com 65% dos indivíduos nesta situação. Mundialmente, cerca de 15% da população tem obesidade, e até o ano de 2025 o Brasil será o quinto país com indivíduos obesos (NAHAS, 2016).

A atividade física é extremamente importante na vida de qualquer indivíduo, seja na infância, fase adulta e velhice. A atividade física consiste em qualquer movimento executado pelo homem e que proporciona gasto de energia (CAVALCANTI, 2015).

Em conformidade com a Organização Mundial de Saúde, a atividade física é determinada como toda movimentação que eleva o gasto do metabolismo, enquanto que o exercício físico é um tipo de atividade física em que há planejamento estruturado e que tem como finalidade a melhora e adequação do condicionamento físico (REZENDE *et al.*, 2016).

Os resultados do estudo de Silva (2017) mostram que a prática da atividade física provoca não somente o gasto das calorias na execução os exercícios, mas também o gasto substancial das calorias substancial após os exercícios físicos; seja ele realizado isoladamente ou combinado com uma dieta, acarreta a perda de gorduras e mantém a massa magra. O controle por meio a dieta nutricional acarreta a perda de gordura e massa isenta.

No estudo de Furlan (2016) é inerente a todo ser humano a movimentação, já que há necessidade de os sistemas do corpo humano estarem sempre em constante estimulação através da movimentação decorrente de atividades físicas, esportes para o adequado desempenho do corpo, bem como para manter e aumentar o rendimento no processo e desenvolvimento da infância para a adolescência.

Conforme Freitas (2016) praticar regularmente qualquer tipo de atividade física é essencial para combater a obesidade e prevenir todas as doenças relacionadas a esta, bem como outros fatores, isto desde que seja associada a uma alimentação saudável. Desta forma, a atividade física desde que feita corretamente tem sempre finalidade de promover a saúde do indivíduo e proporcionar muitos benefícios. Toda prática desta, ocasiona transformações não somente no cotidiano, como para o resto da vida do ser humano.

Como já visto, a atividade física se faz extremamente importante em todas as fases da vida do ser humano, devendo ser realizada desde muito cedo para promoção da saúde e evitar possíveis doenças causadas pelo sedentarismo e alimentação inadequada, tais como a obesidade (ROMANSINI, 2017).

Para Jesus (2016) a musculação infantil é sempre bem-vinda em qualquer fase da vida do ser humano. A infância é o momento crucial para se inserir mudanças na vida de uma criança, como as práticas de esportes e atividades físicas

As práticas de hábitos saudáveis cotidianamente prolongam a vida proporcionando uma série de benefícios para o organismo humano, independente se for uma criança, um adulto ou mesmo um idoso; em qualquer fase da vida, as atividades físicas e esportivas serão sempre recompensadoras para o homem (PRADO, 2017).

Já o estudo de Alves (2016) todas estas atividades são capazes de prevenir doenças que costumam surgir de forma silenciosa, auxiliam no crescimento e desenvolvimento motor e cognitivo da criança, que é extremamente importante ao longo de todas as fases de sua vida.

Os resultados da pesquisa de Thomas (2017) os indivíduos que não costumam praticar atividade física, na maioria das vezes estão predispostos ao sedentarismo. Daí a importân-

cia de os pais inserirem desde muito cedo a criança na prática de atividades, garantindo-lhes saúde, bem-estar e a prevenção de doenças metabólicas, cardíacas, dentre inúmeras outras.

Sendo assim, a criança adepta aos exercícios físicos só tem a ganhar ao longo de todo seu desenvolvimento físico e mental, bem como inúmeros outros benefícios decorrentes de tais práticas.

A atividade física garante o crescimento e adequado desenvolvimento a criança nos aspectos físicos, mentais, psicológicos e sociais, além de elevar a autoestima das crianças que se encontram obesas. Incentivar a criança a participar quaisquer tipos de atividades, é contribuir para sua saúde, socialização, oferecendo ainda oportunidades de diversão que levam a criança ao desenvolvimento de aptidões que lhes servirão por toda a vida (ROMANSINI,2016).

No estudo de Prado (2017) a musculação na infância deve ser sempre estimulada, mas o profissional de educação física deve estar sempre atento as limitações de cada criança, bem como de seu progresso. A melhor idade para se inserir a criança na musculação é quando está em desenvolvimento; pois é neste momento que devem ser observadas as aptidões da criança para os exercícios físicos e conseqüentemente manter o estilo de vida saudável por toda vida.

Não esquecendo que o mesmo deve ser feito em relação a alimentação, incentivando sempre as crianças a se alimentarem com frutas, legumes, verduras e proteínas; visto que a atividade física aliada a uma alimentação saudável é capaz de ter resultados mais gratificantes (DUTRA, 2017)

Além de proporcionar saúde e bem-estar, os exercícios físicos como a musculação proporcionam transformações físicas e genéticas por meio da estimulação externa, fazendo com que os mesmos sejam indivíduos ativos para o resto de suas vidas, uma vez que se tornam adeptos desta prática (SILVA, 2017).

A criança que se beneficia com os exercícios físicos, passa a ter uma proteção natural contra o aparecimento de inúmeras doenças crônico-degenerativas que nos dias atuais vêm se tornando cada vez mais comuns e difíceis de serem tratadas (ANDREASI, 2017).

O mesmo autor refere que através das atividades físicas a criança pode crescer e desenvolver-se saudavelmente, melhorar sua autoestima, pode ter ossos, músculos e articulações fortalecidos, melhorar a postura e equilíbrio, ter um coração mais forte, manter o peso dentro dos padrões de normalidade, melhorar a interação social, melhora da aprendizagem mesmo se divertindo, maior capacidade de contração na escola (ROMANSINI, 2016)

Um outro ponto importante a ser ressaltado e muito válido para a vida da criança, é quando está atividade física é realizada em grupo, pois gera grande favorecimento nos aspectos psicológicos, levando a mesma a integrar harmoniosamente os diversos âmbitos da sociedade, que é de suma importância para o processo de desenvolvimento de qualquer ser humano, visto que interagir com demais membros de uma sociedade promove benefícios para o crescimento e conseqüente amadurecimento psicológico do homem. O esporte trabalha a socialização e a liderança. A criança se desenvolve para o futuro, brincando, aprendendo e assimilando melhor os movimentos (PRADO, 2017).

Vale frisar, que qualquer tipo de atividade ou prática esportiva realizada pela criança, deve ser rigorosamente acompanhada pelo profissional de educação física e pediatra da criança. Visando assim, trabalhar em conjunto e acompanhar se os benefícios dos exercícios ou esporte os quais a criança pratica estão apresentando os resultados esperados pelos respectivos profissionais (NAHAS, 2016).

Cabe lembrar, que a criança deve ser inserida em atividades que a mesma possua maior afinidade, será um meio para torná-la ainda mais prazerosa para a mesma. Sabe-se, que atualmente há uma infinidade de atividades e práticas esportivas dedicadas para todos os tipos de públicos e gostos, e para as crianças não é diferente, já que existem atividades físicas e esportivas desenvolvidas especialmente para elas (THOMAS, 2017).

Os pais educadores físicos devem sempre incentivar as crianças a realizarem as atividades, frisando que estas são para seu próprio benefício; enfatizando sempre o quanto estas estão progredindo, elogiando-as e recompensando-as em todos os objetivos alcançados, tais aspectos servirão como motivação para que esta continue a participar das atividades físicas e práticas desportivas (ANDREASI, 2016).

Os benefícios das atividades físicas para a criança vão bem mais além da saúde, melhora nos aspectos sociais, emocionais e psíquicos, fatores que irão refletir positivamente até que está alcance a fase adulta de sua vida.

3. CONCLUSÃO

Com o desenvolvimento do presente estudo todos os objetivos foram alcançados, observando-se, portanto, que a obesidade é considerada um problema de saúde pública que acomete cada vez mais pessoas, inclusive crianças. Doença que tem causas multifatoriais, mas que pode ser prevenida através da prática de exercícios físicos, tal como a musculação que traz benefícios para a queima de gordura, redução do peso, melhora da flexibilidade, aspectos cardiorrespiratórios, dentre outros benefícios para a saúde geral.

Referência

- ANDREASI, V. Aptidão física associada às medidas antropométricas de escolares do ensino fundamental. **Jornal de Pediatria**, v. 86, n. 06, p. 497-502, 2018.
- ALVES, J. B. G. ET AL., Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 11, Nº 5, 2018. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/0D/rbme/v11n5/27591.pdf>>. Acesso em 14/08/2023
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA ESTUDO DA OBESIDADE. **ABEB**, 2016. Disponível em: < <http://www.abeso.org.br/>>. Acesso em 30/08/2023
- DANTE, R. J. R. ET. AL. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência. 2ª ed. Dados eletrônicos.** – **Porto Alegre**: Artmed, 2016. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=GmWoAR-CiVUAC&oi=fnd&pg=PR5&dq=+BENEF%3%8DCIOS+DA+ATIVIDADE+F%3%8DSICA>> Acesso em: 20/08/2023.
- DUTRA, C. L.. Prevalência de sobrepeso em adolescentes: um estudo de base populacional em uma cidade no Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, V. 22, Nº 1, 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/0D/csp/v22n1/16.pdf>>. Acesso em: 30/07/2023.
- JESUS, R.F. Avaliação da composição corporal em um grupo de escolares do 5º ano do ensino fundamental. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Año 19, Nº 202, Marzo de 2015. <http://www.efdeportes.com/>. Acesso: 30/08/2023
- NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida. Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4ª. Ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2011.**
- PRADO, E. S.; DANTAS, E.H.M. Efeitos dos exercícios físicos aeróbico e de força nas lipoproteínas HDL, LDL e lipoproteína (a). **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 79, n. 4, p. 429-433, 2015.
- ROMANSINI, L.A, Lopes A da S. Crescimento físico e composição corporal de escolares de uma escola pública da cidade de Florianópolis, SC. **Rev Dig** 2016;10(87) Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> Acesso:30/08/2023.

SILVA, R.J dos S. **Características de crescimento, composição corporal e desempenho físico relacionado à saúde em crianças e adolescentes de 07 a 14 anos da região do Cotinguiba (SE)**. Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, 2016 [Dissertação de Mestrado].

9

IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR NA SEGUNDA INFÂNCIA

*THE IMPORTANCE AND BENEFITS OF ARTISTIC GYMNASTICS FOR MOTOR
DEVELOPMENT IN EARLY CHILDHOOD*

Anderson Leandro Rodrigues Viana



Resumo

Sabe-se que o desenvolvimento motor é a emergência e modificação dos movimentos de acordo com a sua complexidade e com os fatores que suportam essas mudanças. Este processo ocorre de forma sucessiva e está associado à idade cronológica e as vivências, uma vez que o indivíduo passa a adquirir diversas aquisições motoras com os anos, progredindo de movimentos simples para complexos, criando-se o repertório e competência motora, relacionada aos níveis de coordenação e controle corporal. O objetivo desse trabalho foi entender os benefícios da Ginástica Artística para o desenvolvimento motor na segunda infância. Na infância, a execução de uma habilidade motora está relacionada com o processamento de informações do ambiente e do corpo, o que não só importa para a obtenção de competências motoras, mas para a capacidade de percepção das mesmas, pois os ganhos nessa fase da vida serão refletidos nos seus domínios e comportamentos futuros. Dessa forma, tem-se a importância da estimulação das habilidades motoras através da ginástica ainda na infância.

Palavras-chave: Benefícios. Ginástica. Segunda infância.

Abstract

Motor development is the emergence and modification of movements according to their complexity and the factors that support these changes. This process occurs successively and is associated with chronological age and experiences, since the individual starts to acquire various motor skills over the years, progressing from simple to complex movements, creating a repertoire and motor competence, related to levels of coordination and body control. The aim of this study was to understand the benefits of Artistic Gymnastics for motor development in second childhood. In childhood, the execution of a motor skill is related to the processing of information from the environment and the body, which is not only important for obtaining motor skills, but also for the ability to perceive them, since the gains made at this stage of life will be reflected in their future domains and behaviors. It is therefore important to stimulate motor skills through gymnastics in childhood.

Keywords: Benefits. Gymnastics. Second childhood.

1. INTRODUÇÃO

No Brasil a ginástica artística, é uma modalidade de ginástica onde os atletas realizam um conjunto de exercícios em aparelhos oficiais levando as pessoas a ficarem deslumbradas com os movimentos e quando vemos crianças ficamos mais admirados com suas desenvolturas.

Muitos se perguntam se a ginástica artística dificulta o crescimento das crianças, o que na verdade, não acontece, pois essa falácia é um mito que se criou por predominarem atletas de baixa estatura nessa modalidade esportiva.

Pois sabe-se, que quanto menor e mais leve o atleta é, mais facilmente executará seus movimentos, realizando-os com mais agilidade, graça e leveza.

Ao contrário, traz tantos benefícios que devem ser praticadas por todas as crianças na fase escolar, sejam meninas ou meninos.

Portanto, essa pesquisa justifica-se, pois será de relevância para comunidade acadêmica, contribuindo significativamente para aqueles que tem interesse de pesquisar e trabalhar nessa área. Além do mais, o estudo corrobora com a perspectiva de estimular os docentes e atuantes na área a diferenciar-se dentro do ambiente escolar, de forma a ampliar as vivências e experiências de discentes no âmbito do ensino e aprendizagem, concernentes a trabalhar o corpo. Ademais a criança sairá do sedentarismo que outro aspecto positivo da ginástica artística para crianças, esses fatores são imprescindíveis para o estudante ter mais força física e confiança para outras tarefas do cotidiano.

Desse modo, contribui para as crianças apresentarem um maior desenvolvimento motor e, além disso, ajuda no cuidado com o corpo tendo um controle emocional maior, pois as crianças precisam de calma e concentração para realizar os movimentos de maneira precisa. Como também, afeta positivamente no processo cognitivo, psicomotor e social. No que tange ao problema da pesquisa, como trabalhar com a criança a cognição e as habilidades na ginástica artística?

O objetivo geral foi entender os benefícios da Ginástica Artística para o desenvolvimento motor na segunda infância.

Os objetivos específicos foram: Discorrer sobre a importância da ginástica artística no desenvolvimento psicomotor da criança; compreender a dinâmica no que diz respeito a atividade física; explicar como o profissional de Educação Física pode influenciar nesse processo.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

No que tange a metodologia a pesquisa foi uma revisão literatura com o tema Importância e benefícios da Ginástica Artística para o desenvolvimento motor na segunda infância com buscas no CAPES, biblioteca de dissertação e mestrado, Scielo. Os critérios de seleção dos artigos foram no idioma em português e inglês, publicados no período de 2018 a 2023, utilizando-se os descritores: Ginástica artística, desenvolvimento motor e segunda infância. Foram considerados como critérios de inclusão artigos, livros e trabalhos publicados. Excluíram-se os artigos e livros que não tratavam sobre o tema proposto. A revisão

de literatura é feita através de um o levantamento ou revisão de obras publicadas sobre a teoria que irá direcionar o trabalho científico o que necessita uma dedicação, estudo e análise pelo pesquisador que irá executar o trabalho científico e tem como objetivo reunir e analisar textos publicados. Quanto a abordagem é qualitativa, a pesquisa qualitativa se preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, de motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes (MINAYO, 2014).

2.2 Entendendo um pouco sobre ginástica

Historicamente, a ginástica configura uma das modalidades esportivas mais antigas e favoritas dentro dos jogos, diferenciando-se de grande parte dos outros esportes devido às peculiaridades dos movimentos artísticos, aspectos dinâmicos, estáticos, coordenados em diferentes níveis de dificuldade e realizados em condições inerentes às rotinas, como a utilização de aparelhos ou solo (BONINI, 2022).

Nesse sentido, compreende-se que a ginástica desperta o interesse de inúmeros novos praticantes, que buscam o aprendizado da modalidade a partir da inspiração propiciada pelos atletas olímpicos ou de alto rendimento. Desse modo, os praticantes de ginástica ingressam na modalidade por diferentes objetivos, ou seja, não há consenso. Alguns ginastas buscam competições e premiações de destaque até mesmo no cenário internacional, enquanto outros praticantes se interessam apenas pelo aspecto lúdico e social da modalidade (BONINI, 2022).

Há uma tendência natural de uma caracterização dos praticantes da ginástica artística, tal caracterização se dá a partir da intersecção de variáveis como força, estatura, coordenação motora, e pode ser influenciada também em relação ao estereótipo e imagem das ginastas que se destacam na modalidade. Isso pode levar ao entendimento de que apenas pessoas que se enquadrem com exatamente esse perfil possam vir a ter desenvolvimento e sucesso como praticantes da modalidade, verdade essa que deve ser avaliada com maior cautela e rigoroso embasamento científico (CUNHA, 2022).

2.3 Ginástica Artística

No Brasil, a ginástica artística, é conhecida por ginástica olímpica, sendo uma modalidade de ginástica onde os atletas realizam um conjunto de exercícios em aparelhos oficiais.

Segundo Batista (2019), a Ginástica Artística (GA) é composta por uma enorme variedade de habilidades e de capacidades motoras dos ginastas, e estas precisam ser constantemente desenvolvidas. No concerne a habilidade temos a aptidão física, a qual é a capacidade de chegar a um resultado final com um gasto mínimo de energia, tempo e força aumentando sua performance como atleta.

Assim, a combinação de um ótimo repertório motor, com uma excelente aptidão física o atleta irá alcançar seus resultados esperados, suas capacidades motoras, que são: velocidade, força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, resistência muscular e agilidade, bem desenvolvidos terá um controle maior do seu corpo podendo aperfeiçoar movimentos que até então não eram compreendidos corporalmente (BATISTA, 2019). Segundo Soares (2018, p.23):

A Ginástica é conjunto de exercícios corporais com o objetivo de aprimorar ou corrigir as capacidades físicas, “arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo, e dar-lhe agilidade; o conjunto de exercícios corporais sistematizados para esse fim, realizados no solo ou com auxílio de aparelhos e aplicados com objetivos educativos, competitivos, artísticos, terapêuticos.

De tal modo, podemos entender a Ginástica, como forma de trabalho corporal, realizado em espaço fechado, ao ar livre, na água, com ou sem aparelhos e materiais, com ou sem utilização de música, proporcionando experiências corporais que visam à conscientização do próprio corpo, suas possibilidades de movimento e a busca de um estilo individual de executá-lo, através de movimentos ritmados, alegres, expressivos, com variações dinâmicas, geral e localizados.

Para conseguirmos uma excelente aptidão física, deve-se iniciar a prática no esporte entre cinco e seis anos de idade, e para atingir resultados de nível internacional são necessários de oito a dez anos de treinamento para meninas e de dez a doze anos para meninos (XAVIER, 2022).

O nome popularizado no Brasil foi Ginástica Olímpica. Esse nome foi oficializado junto ao Conselho Nacional de Desportos, que foi aprovado pelos Estatutos da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) e foi homologado pelo Ministério de Educação e Cultura e publicado no ano de 1979 no Diário Oficial da União. Ela também era conhecida como ginástica de solo, ginástica de solo e aparelhos, ginástica em aparelhos, ginástica desportiva e por fim, ginástica artística (XAVIER, 2022).

2.4 Ginástica Artística e as escolas

No Brasil, nos deparamos com um cenário de concorrência na modalidade de Ginástica Artística no contexto escolar e as dificuldades para trabalhar com a modalidade esportiva além de fatores relacionados à formação inicial, pois as desvantagens são desafiadoras ou insuficientes, bem como a fragilidade dos espaços para essa prática e a escassez de materiais para a realização de aulas (ARRUDA, 2023).

A modalidade esportiva da Ginástica Artística são importantes, uma vez que oferecem um riquíssimo repertório motor às crianças pela sua prática e caracterizam não somente os primeiros passos na Ginástica Artística, mas também servem de base motora para outras atividades (ARRUDA, 2023).

As atividades no panorama da Educação Física escolar, Andrade (2018), traz importante contribuição do contexto extraclasse, quando sinalizar as possibilidades de trabalho com esporte, caracterizar o perfil do professor/treinador de Educação Física e descrever esse nicho escolar pelas suas características próprias, visto que, há oferta de atividades para os alunos, que em tese, participem por opção. Trata-se de uma forma de utilização do esporte que promove: o desenvolvimento de capacidades e habilidades físicas, a ampliação do universo cultural, favorecendo o espírito de cooperação e colaboração na busca de um objetivo (ANDRADE, 2018).

Segundo Hames (2022), a Educação Física escolar pode ser considerada importante aliada no alcance dos níveis mínimos de atividade física recomendados e, conseqüentemente, na melhora da saúde, uma vez que há evidência de forte relação entre ter ou não ter aulas de Educação Física escolar e atingir ou não atingir os níveis mínimos recomendados, em escolares do ensino fundamental.

Como também, dentre os conteúdos a serem desenvolvidos na Educação Física escolar, sugeridos pelos Parâmetros Curriculares Nacionais, estão a dança e as ginásticas, pois, dentre outros motivos, promovem a saúde individual e coletiva e tais atividades também fortalecem músculos e ossos. Entretanto, de modo geral, tais conteúdos, principalmente a dança são abordados apenas em projetos ou em atividades extracurriculares, realizados extraclasse ou no contraturno escolar e, normalmente, na ocasião de eventos ou datas comemorativas na escola (HAMES, 2022).

A Ginástica, como uma prática corporal, com seus significados e códigos sociais, abrange, cinco campos de atuação: competição, demonstração, condicionamento físico, conscientização corporal e fisioterápicas, temas fundamentais a ser estudados na Educação Física escolar (CHAVION, 2018).

No panorama escolar, a Ginástica deve ser ensinada de maneira que estimule, com atividades prazerosas, a liberdade para aprender em um espaço previamente preparado, em que os estudantes encontrem desafios e prazer em descobrir diversas possibilidades e experimentá-las em diferentes situações nas quais possam ampliar suas experiências corporais. Os conhecimentos envolvendo a Ginástica têm sido timidamente desenvolvidos na escola brasileira, por diversos fatores, entre eles: falta de materiais e pouco conhecimento dos professores (MURBACH, 2022).



Figura 1. Ginastas crianças

Fonte: www.jundiai-tera-aula-aberta-e-gratuita-de-ginastica-artistica-para-criancas.2023

Os professores, não se sentindo plenamente preparados, capazes, para ensinar Ginástica na escola, ficam temerosos e privados de passar aos alunos esse conhecimento e essa vivência. Recomenda que essas questões estão intimamente ligadas a deficiências na formação dos docentes, e ainda a falta de um olhar pedagógico sobre essa modalidade esportiva, faz com que as escolas não sejam preparadas para acolhê-la. Contudo, sabe-se que esse não é um problema único da Ginástica (MURBACH, 2022).

2.4.1 Ginástica Artística para crianças

As práticas corporais são de fundamental importância para o desenvolvimento da formação educacional e social do cidadão principalmente quando criança, por estar em plena fase de desenvolvimento motor. Na infância o desenvolvimento motor se caracteriza pela aquisição de grande número de habilidades motoras, que possibilitam à criança um amplo domínio do seu corpo em diferentes posições e/ou posturas estáticas e dinâmicas. Ficando, assim, explícito que quando isso ocorre permite que a criança tenha uma melhor

percepção para locomover-se no ambiente de várias formas, quer seja andando, correndo, saltando, assim como também saber permitir a ela diferenciar texturas e tamanhos dos objetos, através da manipulação tátil (SILVA, 2023).

Vygotsky (2017 *apud* MORGADO, 2019, p.43), sobre o desenvolvimento reflete:

Durante o ato de brincar e por meio do brinquedo, pois possibilita à criança aprender e agir cognitivamente, dando vida aos objetos e determinando sua ação sobre eles, de forma que a criança passa a evoluir e estabelecendo relação entre sua brincadeira e a ideia que se tem dela, assim deixando de ser dependente dos estímulos físicos, que são caracterizados pelo ambiente concreto que a rodeia. O autor destaca que por meio do brinquedo a criança passa a satisfazer certas necessidades, porém essas necessidades vão evoluindo no decorrer do desenvolvimento.

Sabe-se que a criança e o jovem estão em processo de desenvolvimento e aprendizado constante. Assim, o papel dos educadores é proporcionar a maior quantidade de experiências motoras possíveis para que cada um atinja seu potencial máximo de desenvolvimento, mas, à medida que forem envelhecendo, aqueles que não vivenciaram a diversidade de práticas corporais na infância ou na adolescência encontrarão grandes dificuldades em sentir e conhecer seu corpo (BRITO, 2023).

Perderão a oportunidade de experimentar segundo Brito (2023), as posições e as formas que o corpo poderia assumir e interagir com o meio e com outros corpos que dividem o mesmo ambiente. Caso esses aspectos não sejam trabalhados e desenvolvidos quando jovens, eles vão se perdendo ao longo dos anos e se torna cada vez mais difícil introduzir os indivíduos no contexto da cultura corporal, seja ginástica, danças, jogos, esportes.

No entanto como bem destaca Pedreira (2023), as práticas corporais podem ser vivenciadas em todas as modalidades esportivas, tanto individuais como coletivas, por meio de jogos, brincadeiras e outras atividades que envolvam o movimento.

No que tange a Ginástica, inclui a variedade de aparelhos, cada qual com suas particularidades, que proporcionam amplo conhecimento e desenvolvimento das práticas corporais ao praticante. Para que a prática se torne completa, o praticante deve sentir prazer em participar e ter motivação e interesse no aprendizado, estes fatores facilitam a assimilação do conteúdo e prolongam a adesão e o resultado das experiências ao longo da vida (OLIVEIRA, 2022).

Atletas de artes artísticas iniciam o treinamento da modalidade para alcançar a idade de 5 a 7 anos, em ambos os sexos, e aos 13 e 16 anos já atingem categorias superiores, representando seus países em campeonatos de alto nível de competitividade. Entende-se que para os atletas serem bem-sucedidos na ginástica artística, o treinamento deve começar antes da puberdade (SÁ, 2011).

Na categoria infantil, as atitudes de técnicos na busca por resultados na ginástica artística através do treinamento intenso podem afetar a integridade das crianças, gerando prejuízos permanentes nos aspectos físicos relacionados ao crescimento e outros fatores presentes na puberdade. A especialização de forma precoce nas artes é associada a maiores chances de sucesso, entretanto, é desaconselhada, visto que pode acarretar consequências negativas como a redução do repertório motor, maiores consequências de lesões e prejuízos gerais ao desenvolvimento da criança durante o período público quando prescrito fora das características individuais de cada atleta (CARVALHO, 2023).

As práticas corporais são de fundamental importância para o desenvolvimento da

formação educacional e social do cidadão principalmente quando criança, por estar em plena fase de desenvolvimento motor. Na infância o desenvolvimento motor se caracteriza pela aquisição de grande número de habilidades motoras, que possibilitam à criança um amplo domínio do seu corpo em diferentes posições e posturas estáticas e dinâmicas. Assim, fica claro que quando isso ocorre permite que a criança tenha uma melhor percepção para locomover-se no ambiente de várias formas, quer seja andando, correndo ou saltando, assim como também saber permitir a ela diferenciar texturas e tamanhos dos objetos, através da manipulação tátil (SOUZA, 2018).

No que se refere ao desenvolvimento da criança, durante o ato de brincar e por meio do brinquedo, possibilita-se à criança aprender e agir cognitivamente, dando vida aos objetos e determinando sua ação sobre eles, de forma que a criança passa a evoluir e estabelecendo relação entre sua brincadeira e a ideia que se tem dela, assim deixando de ser dependente dos estímulos físicos, que são caracterizados pelo ambiente concreto que a rodeia. Por meio do brinquedo a criança passa a satisfazer certas necessidades, porém essas necessidades vão evoluindo no decorrer do desenvolvimento (VYGOTSKY, 2007 *apud* SOUZA, 2018).

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

Observou-se ao longo da literatura, que na infância, a execução de uma habilidade motora está relacionada com o processamento de informações do ambiente e do corpo, pois os proveitos nessa fase da vida serão refletidos nos seus domínios e comportamentos futuros. Dessa forma, tem-se a importância da estimulação das habilidades motoras ainda na infância.

Tsukamoto (2018), destaca que atualmente, a tendência é iniciar o esporte cada vez mais cedo em alguma modalidade esportiva, no intuito de obter-se, rapidamente, sucesso e vitórias. Ainda acrescenta, que essa atitude é contrária às necessidades das crianças, em especial do ponto de vista motor, considerando a importância da variedade de experiências nessa fase, principalmente para ampliar o acervo motor e ter condições de optar pela modalidade que deseja praticar.

A formação esportiva como um processo que se estende ao longo de toda a vida, que ocorre gradualmente e em etapas. Seus objetivos não se limitam a atingir o alto nível, mas também tem impacto sobre a educação e a formação do cidadão. Dois momentos distintos, mas interligados, desse processo são a iniciação e a especialização (TSUKAMOTO, 2018).

Assim como também, apreendeu-se, que a prática da ginástica durante a infância traz diversos benefícios à saúde, como o desenvolvimento da coordenação motora e consciência corporal e de habilidades físicas como força, resistência e flexibilidade.

A função do profissional de Educação Física é instruir e educar o aluno para a vida em sociedade, sendo o esporte um meio atraente para a execução dessa função. O número de modalidades esportivas é bem grande e há muitas diferenças quanto ao tipo de esforço requerido, local de prática, necessidade de equipamentos, duração e, principalmente, regras. Ademais agregando a saúde física e mental. Assim, a sua presença é fundamental para execução correta dos movimentos em todas as modalidades, garantindo o cumprimento dos princípios do treinamento físico adaptação, sobrecarga, reversibilidade, especificidade e individualidade biológica para as crianças e adolescentes, considerando o estado maturacional para proposição das atividades (SANTOS, 2021).

4. CONCLUSÃO

No começo da segunda infância, espera-se que a criança já tenha habilidade com movimentos básicos, incluindo correr, saltar, arremessar, agachar e agarrar e aos poucos, espera-se que ela adquira maturação física e cerebral suficiente para iniciar a introdução de fundamentos básicos da prática esportiva.

Durante a segunda infância, é o momento que as crianças estão desenvolvendo ideias claras sobre os esportes de que gostam e nos quais acham que têm sucesso, ainda que o conceito de sucesso possa variar de diversão e domínio de um novo esporte até um resultado competitivo propriamente dito.

Ademais, as atividades de Ginástica proporcionam estímulos cognitivos, motores e afetivos, coordenação motora, esquema e imagem corporal, equilíbrio e ritmo, lateralidade, organização espaço-temporal que engrandecem o processo de ensino-aprendizagem, trazendo todo uma gama de benefícios para que a criança seja estimulada, além de interagir com outras crianças. Ainda produzindo um perfil mais saudável.

Referências

CARVALHO MARTINS, Júlio César et al. IMPACTO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA NA ESTATURA DE CRIANÇAS DURANTE A PUBERDADE. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 5, n. 1, 2023.

DE BRITO, Richeli Aparecida Nunes et al. O LÚDICO COMO RECURSO DIDÁTICO NA EDUCAÇÃO INFANTIL: 4a Edição. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, p. 10-90, 2023.

DOS SANTOS CARVALHO, Anderson et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **Jair**, v. 13, n. 1, 2021.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**. São Paulo, SP: Atlas, 2010.

MINAYO, M. C. de S. (Org.). **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14ª ed. Rio de Janeiro: Hucitec, 2014. 408 p.

MORGADO, GLEIDI; GAMA, MAYCON; OLIVEIRA, PATRICIA. **PRÁTICAS DE LUDICIDADE NO ENSINO DA MATEMÁTICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL**. 2019.

OLIVEIRA, Laura de. **Métodos de ensino para a iniciação esportiva na ginástica rítmica**. 2022. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

PEDREIRA, André Stadniki Morato. **As dificuldades dos professores de educação física para a implementação de práticas corporais de aventura para o ensino fundamental nas escolas públicas de Brasília/DF**. 2023.

SILVA NETO, José Barros da. **A influência da ludicidade no desenvolvimento motor e no processo de ensino aprendizagem na educação infantil**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso.

SOUZA, GABRIELA DA SILVA. **A ginástica artística na educação infantil de São Mateus-Es**. 2018

TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; NUNOMURA, Myrian. Iniciação esportiva e infância: um olhar sobre a ginástica artística. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 26, n. 3, 2018.

10

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS

BENEFITS OF BODYBUILDING FOR ELDERLY PEOPLE

Paulo Henrique Machado Costa

Fernanda Lima Soares



Resumo

Introdução: O envelhecimento é um processo gradual, irreversível e universal, com o tempo ocasiona-se uma perda funcional e progressiva no organismo. A prática de musculação para idosos, além de essencial, é de extrema importância para os idosos, contribuindo com uma rotina saudável. Metodologia: O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura, cuja pergunta norteadora foi: A musculação gera benefícios para a vida e saúde dos idosos? Objetivo: Identificar os benefícios da musculação para os idosos. Resultados e Discussão: Com a aplicação dos critérios de seleção, observou-se que dos 15.700 artigos encontrados nas bases de dados, apenas 12 foram selecionados para a discussão do tema proposto. Dentre estes verificou-se que 100% dos artigos afirmam que a prática de musculação na terceira idade gera inúmeros benefícios para a vida dos idosos. Conclusão: Observou-se que existe melhora na qualidade de vida de idosos que praticam a musculação, pois foi observado que os idosos que praticavam atividades físicas em um determinado tempo obtiveram resultados positivos em sua saúde

Palavra-chave: Idosos, Sarcopenia, Treinamento de força.

Abstract

Introduction: Aging is a gradual, irreversible and universal process, over time it causes a functional and progressive loss in the body. The practice of weight training for the elderly, in addition to being essential, is extremely important for the elderly, contributing to a healthy routine. Methodology: The present study is a systematic review of the literature, whose guiding question was: Does bodybuilding generate benefits for the life and health of the elderly? Objective: Identify the benefits of weight training for the elderly. Results and Discussion: With the application of the selection criteria, it was observed that of the 15,700 articles found in the databases, only 12 were selected for discussion of the proposed topic. Among these, it was found that 100% of the articles state that the practice of bodybuilding in old age generates numerous benefits for the lives of the elderly. Conclusion: It was observed that there is an improvement in the quality of life of elderly people who practice bodybuilding, as it was observed that elderly people who practiced physical activities over a certain period of time obtained positive results in their health.

Keywords: Elderly, Sarcopenia, Strength training.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a associação Mundial da saúde (OMS), a velhice começa aos 45 anos. É dividida em quatro fases: Meia-idade: 45 a 59 anos; Idosos: 60-74 anos; Ancião: 75-90 anos; Extrema velhice: acima de 90 anos. Durante essa fase de idade mais avançada começam aparecer limitações motoras e diversos tipos de doenças (MATSUOKA, 2022). Como o envelhecimento é um processo gradual, irreversível e universal, com o tempo ocasiona-se uma perda funcional e progressiva no organismo (SILVA NETO, 2018).

Para um envelhecimento saudável é necessário adotar bons hábitos desde os primeiros anos de vida, tendo assim uma boa saúde a longo prazo (YABUUTI, 2019). Conforme a chegada do envelhecimento, ocorre um processo denominado sarcopenia, ou seja, perda de massa muscular por inatividade física, a sarcopenia parece ser mais um processo relacionado à idade do que uma doença, a prática de exercícios físicos como a musculação é uma grande aliada para prevenir ou minimizar a redução de massa muscular, além de prevenir alguns tipos de doenças (MATSUOKA, 2022).

A musculação é uma modalidade praticada com frequência, que tem como objetivo principal o aumento da massa muscular (hipertrofia), a melhora da performance esportiva e do condicionamento físico, além de contribuir para que o corpo e a saúde se mantenham estáveis (MENDES, 2020).

A prática de musculação para idosos, além de essencial, é de extrema importância para o alívio de dores, redução dos sintomas de algumas doenças, fortalecimento das articulações, ligamentos e tendões, permitindo maior estabilidade e controle dos movimentos, levando o idoso a realizar suas atividades diárias com maior segurança, além de favorecer no ganho de massa muscular e na queima de gordura. Incorporar uma rotina de exercícios físicos ao estilo de vida do idoso produz resultados quase imediatos porque são visíveis a curto prazo (DE OLIVEIRA, 2022).

Portanto, este trabalho tem como objetivo identificar os benefícios da musculação para os idosos.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura, cuja pergunta norteadora foi: A musculação gera benefícios para a vida e saúde dos idosos? Foram dispostos os seguintes descritores utilizando a plataforma DeCs, sendo eles: “Idosos”, “Sarcopenia” e “Treinamento de força”. As buscas realizadas tinham interesse por artigos dos últimos 5 anos, ou seja, entre os anos de 2018 e 2023.

Utilizou-se artigos em português, disponíveis nas bases eletrônicas de dados, sendo eles: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-americana e do caribe em ciências da saúde (Lilacs), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLine), PubMed e Google Acadêmico.

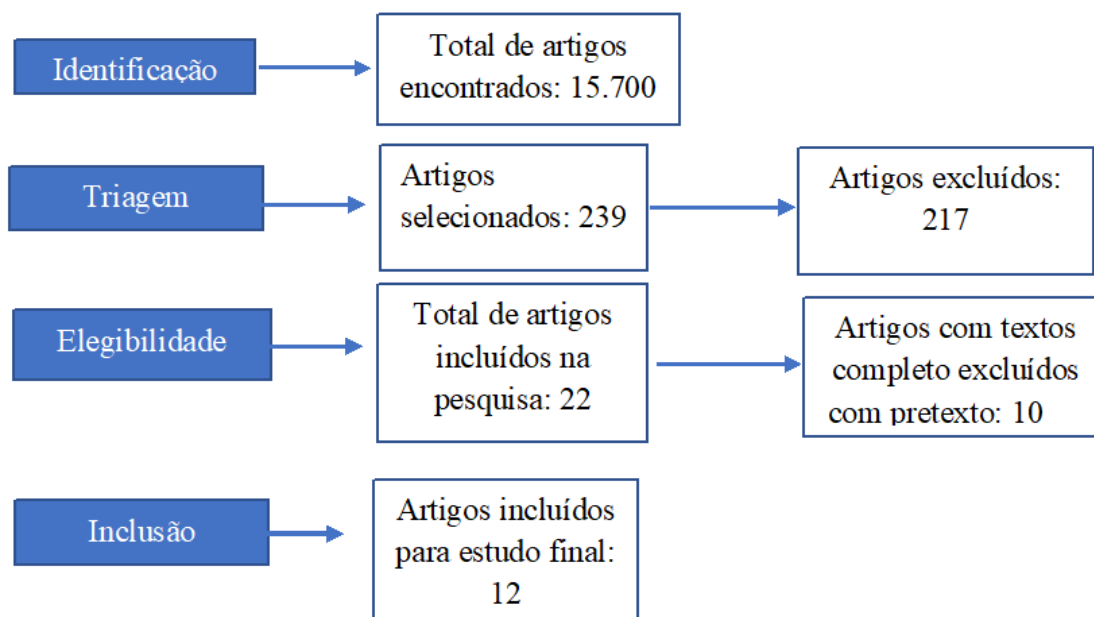
Contendo os seguintes critérios de inclusão: Optou-se por artigos que abordavam o tema proposto, com pesquisas do tipo quantitativa e relato de casos que respondem à pergunta norteadora.

Os artigos que foram excluídos da pesquisa continham assuntos duplicados, que não foi possível ter acesso ao texto completo, ou que não fazia relação direta com o objetivo apresentado.

A análise ocorreu por meio de leitura minuciosa dos artigos para analisar as informações obtidas de forma crítica. Após a leitura, realizou-se a triagem das informações e a separação de dados importantes relacionados à temática.

O presente estudo, foi conduzido de acordo com os itens de relatório para revisões sistemáticas e meta análises, seguindo as orientações PRISMA (Figura 1) (DE SOUZA, 2018).

Figura 1. Relatório para revisões sistemáticas e meta- análises, segundo orientações PRISMA.



Fonte: Paulo Henrique Machado Costa, 2023.

2.2 Resultados e Discussão

Com a aplicação dos critérios de seleção, observou-se que dos 15.700 artigos encontrados nas bases de dados, apenas 12 foram selecionados para a discussão do tema proposto, os dados de cada artigo selecionado estão aplicados por título, objetivo, tipo de estudo, ano de publicação, resultado e conclusão da pesquisa.

Pode-se observar os dados da tabela 1 a seleção de artigos para esta pesquisa, dentre estes verificou-se que 100% dos artigos afirmam que a prática de musculação na terceira idade gera inúmeros benefícios para a vida dos idosos.

ARTIGO	TÍTULO	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	ANO	RESULTADO	CONCLUSÃO
A.1	Musculação para idosos	Relatar a importância da musculação para todas as faixas etária e principalmente para os idosos.	Revisão de literatura	2022	Verificou-se que os idosos treinados em musculação, comparados não treinados, apresentaram valores significativamente maiores para estatura, equilíbrio e nos testes de repetição submáxima no Supino e no Leg Press.	Concluiu-se que os indivíduos que realizam treinamento resistido, apresentaram melhor desempenho no teste de equilíbrio, bem como nos testes de força muscular.
A.2	Atividade física na terceira idade: um estudo de caso do projeto Universidade Aberta a Terceira Idade (Uati) na cidade de Feira de Santana/BA	O objetivo do presente estudo foi analisar a perspectiva dos idosos regularmente matriculados na UATI quanto aos benefícios e motivações pessoais para praticar as atividades físicas oferecidas pelo projeto e os impactos destas na vida pessoal de cada um.	Revisão de literatura	2018	Como resultado do estudo foi possível analisar a percepção dos alunos da UATI acerca dos serviços oferecidos pela mesma, bem como fica notável os interesses e motivações dos alunos em frequentarem as oficinas e buscarem hábitos mais saudáveis para uma vida mais ativa e dinâmica.	Os resultados do estudo evidenciam que a prática de exercícios físicos na terceira idade é de grande importância para o cultivo de hábitos saudáveis e que promovam maior atividade e movimentos por essa parcela da população brasileira.
A.3	O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde	Conhecer o perfil de saúde dos idosos praticantes de exercícios do Programa Interdisciplinar de Promoção de Saúde dos Idosos (Pró-Hiper).	Revisão de literatura.	2019	Os resultados poderão contribuir com a população local, gestores, profissionais de saúde e comunidade científica ao esclarecer que a promoção da saúde não está apenas no restabelecimento de indivíduos já acometidos, mas o enfoque está na prevenção de agravos decorrentes de maus hábitos de vida.	Estudos mostram que o aumento na expectativa de vida, a manutenção da capacidade funcional do idoso se torna importante para que haja a preservação de sua independência, uma vez que a qualidade de vida no envelhecer envolve aspectos como estilo de vida, condições socioeconômicas, doenças crônicas, saúde mental e dimensões cognitivas.

A.4	Motivos para prática de musculação em academias: uma revisão bibliográfica.	Verificar os motivos que levam as pessoas a praticar musculação nas academias.	Artigo Científico	2020	Os resultados parecem apontar que nos últimos dez anos, dos 1.105 artigos encontrados com estudos sobre musculação, apenas 18 tinham relevância com o tema motivação na prática da musculação.	Após a análise dos dados e verificação de todos os artigos estudados foi possível concluir que os motivos que levam as pessoas a praticar musculação nas academias são: em primeiro lugar saúde, segundo estética, terceira prevenção de doenças e por último o motivo prazer e bem-estar.
A.5	Musculação para Idosos.	Verificar na literatura existente, quais os benefícios da musculação para uma população especial, no caso deste trabalho em relação aos idosos.	Revisão de Literatura	2022	Fatores como o sedentarismo podem ocasionar as doenças crônicas e a perda de mobilidade decorrente do envelhecimento surge um alto risco de problemas de saúde.	Com este estudo concluímos que o envelhecimento é um processo natural e contínuo, porém, com as mudanças nos hábitos alimentares e com uma vida física ativa, obtém-se uma melhor qualidade de vida evitando aos idosos possíveis debilitações.
A.6	Treinamento resistido na retardação do processo de sarcopenia em idosos: uma revisão bibliográfica sistematizada	Comparar e discutir, a partir de estudos científicos publicados, a temática do treinamento resistido, como fator na retardação do processo de sarcopenia em idosos.	Revisão de Literatura	2022	Como resultado encontrou-se que o treinamento resistido é o mais indicado e também mais aceito pelos idosos, na perspectiva de recuperação e retardação da enfermidade, devolvendo a força muscular aos idosos; sobre os métodos utilizados como embasamento para avaliação de idosos, estes devem ser aferidos constantemente, para que não sejam aplicados de forma errônea, não continuar como parâmetro final de avaliação apenas um tipo de protocolo.	Portanto, a prevenção através de tratamento com treinamento resistido ao longo da vida de idosos, pode ser de extrema relevância para a manutenção da qualidade de vida, autonomia e bem-estar, por mais tempo, do que no caso do tratamento após a identificação do mal; protocolos usados e aplicados com variadas técnicas, trazem respostas positivas, tanto físicas como psicológicas.

A.7	Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação.	Avaliar os efeitos de um programa de treinamento de força nos indicadores de composição corporal e aptidão física funcional de idosos ativos praticantes de musculação. Materiais e Métodos: Trata-se de um estudo longitudinal com coleta de dados em idosos.	Estudo de campo.	2018	O estudo foi realizado com 9 idosos ativos com média de idade de 67,44 ($\pm 5,7$) anos, que participaram de 24 sessões de treinamento resistido, 3 vezes por semana, sendo compostas por 3 séries de 15 repetições, com intervalo de 90 segundos. Os resultados indicaram melhora da aptidão física funcional e composição corporal após a intervenção, porém apenas o teste de Levantar da Cadeira obteve diferença estatística significativa.	Os achados evidenciam que o treinamento periodizado de força é uma alternativa eficiente na melhoria dos índices de aptidão física funcional e composição corporal dos idosos, sendo fator determinante na melhora da autonomia e independência dessa população.
A.8	Atividade física para terceira idade prática em academias e domicílios.	Avaliar a relação da atividade física grupal e individual; Comparar qual ambiente promove mais possibilidades de adaptações e especificidade no treinamento com idosos; Mensurar até que ponto o isolamento pode contribuir para saúde mental e física. Investigar, por meio de revisão de literatura, os efeitos e os benefícios da musculação para o idoso. Mensurar até que ponto o isolamento pode contribuir para saúde mental e física.	Estudo de campo de natureza descritiva.	2020	Os resultados revelam que a maioria do público estudado são idosos do gênero feminino, com faixa etária de 60-90 anos, viúvos, com ensino fundamental completo, portadores de algum tipo de patologia crônica, com ênfase a diabetes mellitus e osteoporose.	Concluimos neste estudo, que os benefícios registrados pelos idosos em relação à prática regular de atividade física compreendem aspectos físicos (25%) e sociais (75%).

A.9	Efeitos e benefícios da musculação para o idoso.	Investigar, por meio de revisão de literatura, os efeitos e os benefícios da musculação para o idoso. Analisar quais efeitos causam o exercício resistido em idosos praticantes de musculação.	Revisão de literatura.	2019	Em um estudo com 22 mulheres idosas divididas em dois grupos de 11 (grupo experimental e controle) Vale et.al (2004), observou um aumento significativo na força e na flexibilidade no grupo experimental após 16 semanas, 2 dias por semana de treinamento resistido musculação.	Portanto a musculação mostrou em diferentes estudos com sendo um dos principais exercícios físicos que ajuda na melhoria física e fisiológica das pessoas com idades mais elevadas, diminuindo de uma forma geral a ocorrência de quedas e lesões, proporcionando condições para o idoso desenvolver suas atividades cotidianas sem depender de ajuda.
A.10	Efeitos do exercício resistido em idosos praticantes de musculação.	Avaliar a autonomia funcional de idosos praticantes de musculação em uma academia na cidade de Charqueadas/RS.	Revisão sistemática	2021	Os resultados apontam que o exercício resistido é recomendável e faz bem à saúde de pessoas idosas, pois foi constatado que ocorre um aumento da massa muscular e melhora da flexibilidade.	Constatamos que o treinamento resistido é um exercício físico muito recomendado para o aumento das 59 aptidões físicas, consequentemente melhora a autonomia funcional, a manutenção da independência e a prevenção da incapacidade.
A.11	Avaliação da autonomia funcional de idosos praticantes de musculação.	Avaliar os níveis de força e flexibilidade de idosas participantes de ginástica aeróbica, hidroginástica e treinamento de força.	Estudo de campo	2021	Dos idosos avaliados, 100% obtiveram o IG classificado como muito bom, enquanto 71,43% das idosas avaliadas foram classificadas com IG muito bom e 28,57% com IG bom.	A partir dos resultados encontrados, pode-se observar que a autonomia funcional dos idosos do presente estudo foi classificada como muito bom e bom, segundo o protocolo GDLAM.

A.12	Avaliação do nível de força e flexibilidade de idosos praticantes de atividades físicas.		Estudo de campo	2018	O GM apresentou maior força de membros inferiores ($p < 0,05$) do que o GH e os GG e GH apresentaram maior flexibilidade de quadríceps do que o GM ($p < 0,05$).	Os resultados concluem que as idosas do GM possuem maior nível de força de membros inferiores e que os GG e GH possuem maior flexibilidade.
------	--	--	-----------------	------	--	---

Tabela 1: Publicações incluídas

Diante dos achados do presente estudo, alguns autores referenciaram que a prática da musculação na terceira idade gera inúmeros benefícios. Indicando que a musculação tem impacto positivo na qualidade de vida, contribuindo no controle e prevenção de doenças.

De acordo com Matsuoka (2022, p.1), “quando vai chegando a velhice ocorre um processo chamado sarcopenia, que é a perda de massa muscular devido à falta da prática de atividade física, a pouca quantidade de proteína ingerida e a diminuição na produção de hormônios”. Devido a chegada da sarcopenia, faz-se importante a realização da musculação como método de prevenir e minimizar os sintomas.

Rodrigues (2018), afirma que dentre os inúmeros fatores que podem contribuir para a qualidade de vida e retardar o processo de sarcopenia, destaca-se o tratamento com exercícios direcionados aos idosos, tornando o treinamento resistido uma importante ferramenta para recuperar o equilíbrio dos idosos, prevenir quedas e melhorar a sua saúde. Melhorando as atividades do dia a dia, como: caminhar, subir escadas, sentar-se, ficar em pé, pentear os cabelos, vestir-se, e entre outros benefícios para à saúde e bem-estar.

O estudo mostrou que a realização do treinamento de força é apresentado como uma forma de intervenção que demonstra grande eficiência na manutenção e aumento da massa dos músculos, o que, por sua vez, ajuda na melhora da condição Física Funcional (FONSECA, 2018).

Conforme o corpo percebe que os músculos que não costumavam ser ativados começam a ser trabalhados, faz com que a demanda desses músculos ativos seja aumentada e, à medida que essas adaptações são repetidas, ocorrem modificações nesses músculos, permitindo que o organismo melhore o seu desempenho. Assim, foi mencionado que “os idosos que praticaram musculação teve uma melhoria significativa” (MATSUOKA, 2022, p.3).

No estudo de Silva Neto (2018) observou-se que são inúmeros os benefícios da prática de atividade física para a população idosa, pois o envelhecimento pode acelerar na proporção que o indivíduo não realiza atividade física, como alterações: A perda de massa óssea (osteopenia) e a diminuição da massa muscular (sarcopenia), podendo ter uma fragilidade musculoesquelética, que proporciona a perda no estilo de vida independente e mais saudável.

No entanto, o exercício físico é uma das formas mais indicadas e eficaz para se ter uma vida com qualidade na terceira idade, proporcionando benefícios, como: Independência e bem-estar; aumento e ganho de massa muscular, fortalecimento dos ossos; redução de gordura; estimulação do metabolismo; combate dos processos inflamatórios; elevação das capacidades funcionais; saúde física e mental; estimulação de aspectos cognitivos (atenção, memória e percepção); e redução de doenças (SILVA NETO, 2018).

Dado que a atividade física tem o potencial de estimular várias funções essenciais do organismo, há evidências crescentes de que o uso da atividade física como recurso pode minimizar a degeneração induzida pelo envelhecimento. Essa prática tem se mostrado coadjuvante no tratamento e manejo das doenças crônico-degenerativas e necessária para manter o funcionamento do sistema motor, implicando que os níveis relevantes são responsáveis pela autonomia e independência do idoso (VIEIRA, 2020).

Assim, entende-se que a prática de atividade física é fundamental para viver com qualidade e de forma saudável, pois se tem uma melhora significativa nas funções do organismo, levando a redução e melhora de alterações geradas pela idade.

De acordo com Medeiros (2019, p.4), “a prática do treinamento contra resistência para indivíduos idosos consiste numa importante ferramenta para a melhoria da atividade física diária, da independência e, conseqüentemente, da qualidade de vida desta população”. Aumentos na força e na potência muscular são de extrema importância para a manutenção da independência e para redução das quedas de idosos, benefícios esses que podem ser observados após poucas semanas de treinamento.

Já no estudo de De Oliveira (2022), afirma que os exercícios físicos sendo estes aeróbios ou anaeróbios ajudam de maneira favorável e significativa, permitindo um envelhecimento mais saudável e seguro. Através da prática de exercícios físicos é possível melhorar a qualidade de vida 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.

Moraes (2021), relatou que muitas das vezes quando pensamos em levar idosos para a sala de musculação, pensamos em exercícios apenas de cárdio ou de baixa carga. Durante muito tempo este método foi definido como a única forma correta de promover atividade física saudável, devido apresentar certa fragilidade óssea e outros fatores fisiológicos que se modificam com a idade, fazendo com que a ideia de prescrever treinos mais específicos e elaborados, com técnicas e progressões de cargas ficassem fora da realidade. Todavia, descobriu-se recentemente que exercícios de força e resistência são benéficos para a saúde dessa faixa etária.

Diante disto, qualquer melhora mesmo sendo de forma limitada, é extremamente significativa na qualidade de vida e na diminuição dos riscos de doenças relacionadas ao envelhecimento.

De Souza (2018), relata que a avaliação de idosos na musculação se propõe a mostrar a importância da atividade física no processo de envelhecimento, além de auxiliar projetos locais de ação política e social, voltados para a promoção a saúde física e mental de quem envelhece, sustentada em princípios de conservação, capacidade funcional e autonomia.

O estudo também afirma que “os idosos que permanecerem fisicamente inativos ao longo da vida deverão sofrer mais intensamente os efeitos do envelhecimento, porém, aqueles que continuarem ativos tenderão a manter a sua autonomia funcional e, assim, sua qualidade de vida” (DE SOUZA, 2018, p. 7).

Portanto, é sugerido que a prática regular de musculação seja estimulada e indicada

aos idosos, assim como hábitos ativos de vida. Podendo assim afirmar que, a prática de exercício físico é capaz de atuar diretamente na autonomia funcional de idosos. Estudos afirmam que as idosas que praticam musculação possuem um nível maior de força de membros inferiores e os grupos de ginástica e hidroginástica possuem maior flexibilidade de quadríceps (DE MOURA, 2018).

3. CONCLUSÃO

Diante do exposto, observou-se que existe melhora na qualidade de vida de idosos que praticam musculação, pois foi observado que os que praticavam atividades físicas em um determinado tempo obtiveram diversos benefícios em sua saúde, tornando-os mais independentes nas atividades do dia a dia, na prevenção e controle de doenças, aumento e ganho de massa muscular, fortalecimento dos ossos, redução de gordura, estimulação do metabolismo, combate dos processos inflamatórios, elevação das capacidades funcionais e contribuição no combate da sarcopenia, além de estimular os aspectos cognitivos como atenção, memória e percepção.

Esta pesquisa foi de grande relevância para a propagação de informações sobre os benefícios da musculação para idosos. No entanto, faz-se necessário mais estudos sobre o assunto abordado para uma melhor dissipação de informações sobre quais benefícios a prática de musculação gera para a terceira idade.

Referências

- DE MOURA, Edson Silva et al. Avaliação do nível de força e flexibilidade de idosos praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 12, n. 75, p. 496-502, 2018.
- DE OLIVEIRA, Yan Cristian et al. MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS. **Revista Faipe**, v. 12, n. 1, p. 85-92, 2022.
- DE SOUZA, Andrieli de Oliveira et al. Avaliação da autonomia funcional de idosos praticantes de musculação. **Revista de Iniciação Científica da ULBRA**, v. 1, n. 16, 2018.
- FONSECA, Ana Ilian Santos et al. Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 12, n. 76, p. 556-563, 2018.
- MATSUOKA, Johana. **Musculação para idosos**. 2022
- MEDEIROS, Robson da Silva; SOUZA, Flander Diego de; OLIVEIRA, Gilberto Alves de. Efeitos e benefícios da musculação para o idoso. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento ISSN**, v. 2448, p. 0959, 2019.
- MENDES, Manoela Redivo. **Motivos para prática de musculação em academias: uma revisão bibliográfica**. Educação Física Bacharelado-Tubarão, 2020.
- MORAES, Juliene Oliveira. **Efeitos do exercício resistido em idosos praticantes de musculação: uma revisão sobre o aspecto da hipertrofia**. São José dos Pinhais, p. 53, 2021.
- RODRIGUES, Anderson Luiz Queiroz et al. Treinamento resistido na retardação do processo de sarcopenia em idosos: uma revisão bibliográfica sistematizada. **Revista Uningá**, v. 55, n. 2, p. 101-116, 2018.
- SILVA NETO, Miguel Ferreira da. **Atividade física na terceira idade: um estudo de caso do projeto Universidade Aberta a Terceira Idade (Uati) na cidade de Feira de Santana/BA**. 2018.
- VIEIRA, Kelma Silva et al. **Atividade física para terceira idade: prática em academias e domicílios**. 2020. Tese de Doutorado, 2020.
- YABUUTI, Poliana Luri Kayama et al. O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 6, p. e316-e316, 2019.

11

EXERCÍCIO FÍSICO E ANSIEDADE: OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIOS FÍSICOS NO COMBATE DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

PHYSICAL EXERCISE AND ANXIETY: THE BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE IN COMBATING ANXIETY DISORDERS

Luis Gustavo Sousa Santos Baima



Resumo

Nesta pesquisa, o objetivo central foi elucidar os benefícios do exercício físico na melhora dos sintomas de ansiedade. A investigação centrou-se em desvendar as diversas maneiras pelas quais a atividade física pode ser um instrumento eficaz no alívio e tratamento dos transtornos de ansiedade. Os objetivos específicos abordaram a definição do transtorno de ansiedade, elucidando seus mecanismos fisiopatológicos, e a demonstração dos impactos positivos do exercício físico no tratamento desse transtorno. Através de uma metodologia de revisão bibliográfica, foram consultadas diversas fontes acadêmicas para proporcionar uma perspectiva ampla e atualizada sobre o tema. Os achados revelaram que a atividade física desempenha um papel significativo, não apenas na promoção da saúde física, mas também no suporte psicológico e emocional de indivíduos ansiosos. O exercício, ao regular neurotransmissores e hormônios relacionados ao estresse, pode atuar como um modulador natural do humor. Além disso, a prática regular de atividades físicas pode proporcionar uma sensação de bem-estar e equilíbrio, essenciais para a saúde mental. Conclui-se que o exercício físico é uma ferramenta valiosa no combate à ansiedade, requerendo maior conscientização e promoção para otimizar o bem-estar da população.

Palavras-chave: Exercício Físico. Transtorno de Ansiedade. Mecanismos Fisiopatológicos. Bem-estar. Saúde Mental.

Abstract

The central objective this research was to explain the benefits of physical exercise in improving anxiety symptoms. The study focused on uncovering the diverse ways in which physical activity can be an effective tool in the breakdown and treatment of anxiety disorders. The specific objectives approached the definition of anxiety disorder, elucidating its pathophysiological mechanisms, and demonstrating the positive results of physical exercise in the treatment of this disorder. Through a bibliographic review methodology, several academic sources were consulted to provide a broad and updated perspective on the topic. The results revealed that physical activity played a significant role, not only in promoting physical health, but also in providing psychological and emotional support for anxious individuals. Regular exercise activate stress-related neurotransmitters and hormones can act as a natural mood modulator. Furthermore, regular physical activity can provide a feeling of well-being and balance, essential for mental health. It is concluded that physical exercise is a useful tool in combating anxiety, requiring greater awareness and promotion to improve the well-being of the population.

Keywords: Physical Exercise. Anxiety disorder. Pathophysiological Mechanisms. Well-being. Mental health.

1. INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade representam um desafio significativo para a saúde pública, e o exercício físico tem sido reconhecido como uma ferramenta valiosa no tratamento dessas condições. Muitas vezes, a atividade física é vista como uma abordagem complementar, proporcionando alívio dos sintomas, melhorando o bem-estar geral e auxiliando na recuperação emocional. Esta pesquisa visa elucidar os benefícios específicos do exercício físico na mitigação dos sintomas de ansiedade.

O propósito central desta investigação é destacar os múltiplos benefícios que a atividade física pode trazer para indivíduos que sofrem de transtornos de ansiedade. Dada a prevalência crescente desses transtornos, a pesquisa busca compreender como as intervenções baseadas em exercícios físicos podem ser eficazes no alívio dos sintomas?

Para atingir essa finalidade, a pesquisa se organiza em objetivos mais específicos: primeiramente, definir o que é o transtorno de ansiedade, elucidando seus mecanismos fisiopatológicos; posteriormente, detalhar os benefícios proporcionados pelo exercício físico no contexto do tratamento da ansiedade.

A motivação para explorar este tópico surge da crescente necessidade de diversificar e aprimorar as abordagens terapêuticas para a ansiedade. Embora o exercício físico seja amplamente promovido por seus benefícios à saúde, suas implicações específicas no contexto dos transtornos de ansiedade ainda requerem uma discussão mais aprofundada no campo acadêmico.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A metodologia utilizada no presente artigo foi uma Revisão Literária, com a abordagem Qualitativa e quanto ao objetivo Descritiva, baseada em livros físicos da Biblioteca da Instituição Pitágoras e virtuais das Bibliotecas 3.0 e Minha Biblioteca, artigos científicos das Bases de dados SciELO, Google Acadêmico, revistas especializadas e as leis que envolvem a temática. Diversos autores relevantes no assunto foram consultados para realizar o trabalho. Foram consultadas obras em português, entre os anos de de 2017 a 2023. Para a busca foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: Exercício Físico. Transtorno de Ansiedade. Mecanismos Fisiopatológicos. Bem-estar. Saúde Mental.

2.2 Resultados e Discussão

O transtorno de ansiedade, amplamente discutido na literatura médica e psicológica, destaca-se não apenas por sua alta prevalência, mas também pelo profundo impacto que exerce sobre a qualidade de vida dos indivíduos. Essa condição, frequentemente caracterizada por uma sensação contínua de preocupação, medo ou tensão, muitas vezes se manifesta sem uma causa imediatamente identificável. Esta natureza insidiosa do transtorno pode comprometer de maneira significativa a capacidade de um indivíduo de realizar suas atividades diárias, interferindo em aspectos sociais, profissionais e pessoais de sua vida (RIBEIRO, 2017).

A fisiopatologia do transtorno de ansiedade é intrincada, sendo o resultado de uma

interação multifatorial que engloba componentes genéticos, ambientais e neurobiológicos. No que tange ao aspecto neurobiológico, pesquisas têm apontado que desequilíbrios em certos neurotransmissores, como a serotonina e o ácido gama-aminobutírico (GABA), podem estar no cerne da manifestação dos sintomas ansiosos. Estes desequilíbrios, por sua vez, podem afetar a comunicação entre diferentes regiões cerebrais, levando a uma série de manifestações clínicas características do transtorno (CUNHA, 2018).

Adicionalmente, avanços nas técnicas de imagem cerebral têm permitido observar alterações em áreas específicas do cérebro que estão associadas à regulação do humor, à tomada de decisão e à resposta ao estresse em pessoas com transtorno de ansiedade. Tais alterações, especialmente em regiões como o sistema límbico, podem potencializar a hiperatividade do sistema nervoso simpático. Esta hiperatividade, por sua vez, é responsável por desencadear sintomas físicos típicos, como palpitações, sudorese excessiva e tremores, que são comumente relatados por aqueles que sofrem de ansiedade (VEIGA, 2019).

Dentro do espectro dos transtornos de ansiedade, é fundamental destacar a diversidade de subtipos que existem, cada um com suas particularidades e manifestações clínicas. Os transtornos de ansiedade generalizada, por exemplo, são marcados por preocupações excessivas e persistentes sobre uma variedade de tópicos, enquanto os transtornos de pânico são caracterizados por episódios súbitos e intensos de medo extremo, muitas vezes acompanhados por sintomas físicos debilitantes. Essa variedade de apresentações clínicas reforça a complexidade do transtorno e a necessidade de abordagens terapêuticas individualizadas (RIBEIRO, 2017).

Além dos neurotransmissores já mencionados, estudos recentes têm explorado o papel de outros sistemas neuroquímicos na patogênese da ansiedade. Por exemplo, o sistema endocanabinoide, que desempenha um papel crucial na modulação da resposta ao estresse e na regulação emocional, tem sido objeto de investigações intensivas. Anomalias neste sistema podem contribuir para a vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade, abrindo novas possibilidades para intervenções terapêuticas (CUNHA, 2018).

Outro fator que merece destaque é o papel do ambiente e das experiências de vida na manifestação e progressão dos transtornos de ansiedade. Traumas, abusos e eventos adversos na infância, por exemplo, têm sido associados a um risco aumentado de desenvolver ansiedade na vida adulta. Essas experiências podem alterar a arquitetura neural e a resposta ao estresse, tornando o indivíduo mais suscetível a episódios ansiosos. Portanto, uma abordagem holística, que considere tanto fatores biológicos quanto ambientais, é essencial para entender completamente a natureza multifacetada da ansiedade (VEIGA, 2019).

Portanto, é imperativo mencionar que, embora a ansiedade seja frequentemente vista como uma condição debilitante, ela também possui uma função adaptativa. Em níveis moderados, a ansiedade pode atuar como um mecanismo de alerta, preparando o corpo para responder a ameaças potenciais. No entanto, quando essa resposta se torna crônica ou desproporcional às circunstâncias, ela pode levar a uma série de complicações, tanto físicas quanto psicológicas. Assim, o desafio para os profissionais de saúde é identificar e intervir quando a ansiedade deixa de ser adaptativa e começa a prejudicar o bem-estar do indivíduo (RIBEIRO, 2017).

A interação entre fatores genéticos e ambientais também se mostra relevante na predisposição e manifestação dos transtornos de ansiedade. Estudos de gêmeos, por exemplo, indicam uma hereditariedade significativa para esses transtornos. No entanto, a expressão desses genes pode ser modulada por experiências de vida, especialmente aquelas ocorri-

das em estágios críticos do desenvolvimento, como a infância e a adolescência (CUNHA, 2018).

Compreender o papel do hipocampo, uma região cerebral associada à memória e à regulação emocional, é essencial para desvendar os mecanismos subjacentes à ansiedade. Alterações estruturais e funcionais nessa área têm sido observadas em indivíduos com transtornos de ansiedade. Essas mudanças podem estar relacionadas à forma como esses indivíduos processam e respondem a estímulos ameaçadores ou estressantes (VEIGA, 2019).

Além disso, a influência do micro bioma intestinal na saúde mental tem ganhado destaque nas pesquisas recentes. Acredita-se que a composição da flora intestinal possa afetar o funcionamento cerebral através do eixo intestino-cérebro, influenciando, assim, o desenvolvimento e a manifestação de transtornos de ansiedade. Intervenções que visam a modulação do micro bioma, como o uso de probióticos, estão sendo exploradas como possíveis estratégias terapêuticas (PENHA, 2020).

A resiliência, definida como a capacidade de se adaptar e recuperar de adversidades, desempenha um papel crucial na determinação de quem desenvolve transtornos de ansiedade após exposição a eventos traumáticos. Fatores que promovem a resiliência, como suporte social e estratégias de enfrentamento adaptativas, podem atuar como protetores, reduzindo o risco de desenvolvimento de sintomas ansiosos (TRINDADE, 2021).

Em termos de tratamento, além das abordagens farmacológicas e psicoterapêuticas tradicionais, novas modalidades estão sendo investigadas. Terapias baseadas em *mindfulness*, por exemplo, têm mostrado eficácia na redução dos sintomas de ansiedade, ajudando os indivíduos a se tornarem mais conscientes de suas reações e a desenvolverem uma resposta mais adaptativa aos gatilhos ansiosos (RIBEIRO, 2017).

No vasto espectro dos transtornos de ansiedade, a síndrome do pânico destaca-se por seus sintomas intensos e súbitos. Esses episódios, frequentemente descritos como ataques de pânico, podem ser tão avassaladores que muitos indivíduos temem pela própria vida durante um surto. A neurobiologia por trás dessa condição ainda é objeto de estudo, mas alterações nos sistemas de neurotransmissores, como o serotonérgico, têm sido associadas à sua patogênese (CUNHA, 2018).

Por outro lado, o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) caracteriza-se por uma preocupação excessiva e persistente, muitas vezes focada em eventos cotidianos. Indivíduos com TAG podem encontrar dificuldade em controlar essa preocupação, o que pode levar a sintomas físicos como fadiga, tensão muscular e problemas de sono. Pesquisas sugerem que o desequilíbrio no sistema GABAérgico pode estar envolvido na manifestação desse transtorno (VEIGA, 2019).

O papel das terapias cognitivo-comportamentais (TCC) no tratamento dos transtornos de ansiedade é inegável. Essas abordagens focam em identificar e modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais, permitindo que os indivíduos desenvolvam habilidades para enfrentar e gerenciar sua ansiedade. A eficácia da TCC é bem documentada e, muitas vezes, é considerada o padrão ouro no tratamento dessas condições (PENHA, 2020).

A exposição prolongada a situações estressantes, como traumas ou abusos, pode levar ao desenvolvimento do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Este transtorno é caracterizado por sintomas como revivência do trauma, evitação de estímulos associados ao evento traumático e aumento da excitação. Alterações na amígdala, uma região cerebral associada à resposta ao medo, têm sido observadas em indivíduos com TEPT (TRIN-

DADE, 2021).

Sendo assim, é essencial mencionar a importância da prevenção e da educação em saúde mental. A conscientização sobre os transtornos de ansiedade e seus sintomas pode permitir uma detecção precoce e, conseqüentemente, um tratamento mais eficaz. Além disso, estratégias preventivas, como programas de redução de estresse e promoção de bem-estar, podem ser cruciais para reduzir a incidência dessas condições na população (RIBEIRO, 2017).

A prática regular de exercícios físicos tem sido amplamente reconhecida como uma ferramenta valiosa no combate a diversos transtornos mentais, incluindo a ansiedade. Estudos têm demonstrado que a atividade física pode atuar como um modulador natural do humor, promovendo a liberação de neurotransmissores como a serotonina e a endorfina, que são essenciais para a sensação de bem-estar e relaxamento. Além disso, a atividade física regular pode ajudar a reduzir os níveis de hormônios do estresse, como o cortisol, que estão frequentemente elevados em pessoas com transtornos de ansiedade. A redução desses hormônios pode contribuir significativamente para a diminuição dos sintomas ansiosos e para a promoção de uma sensação geral de calma e equilíbrio (ABREU, 2018).

Os benefícios cognitivos dos exercícios físicos também são notáveis. A atividade física pode melhorar a função cerebral, aumentando a neuroplasticidade e fortalecendo as conexões neurais. Isso pode resultar em melhor capacidade de concentração, memória e habilidades de resolução de problemas. Além disso, o exercício pode proporcionar uma sensação de realização e autoeficácia, que são vitais para a autoestima e a confiança, componentes essenciais para combater a ansiedade (CAMPOS, 2019).

A interação social que muitas vezes acompanha a prática de exercícios em grupo, como aulas de dança, yoga ou esportes coletivos, pode ser benéfica para aqueles que sofrem de ansiedade. Estar em um ambiente social positivo e de apoio pode ajudar a reduzir sentimentos de isolamento e solidão, que muitas vezes são associados a transtornos de ansiedade. Além disso, aprender uma nova habilidade ou aprimorar uma habilidade existente pode proporcionar um sentido de propósito e realização (LIMA, 2020).

A qualidade do sono é um elemento fundamental para a saúde mental e física de qualquer indivíduo. Nesse contexto, o exercício físico emerge como um fator determinante para a melhoria da qualidade do sono, especialmente para aqueles que enfrentam quadros de ansiedade. A insônia, frequentemente associada a estados ansiosos, pode ser significativamente atenuada através da prática regular de atividades físicas. Estas atividades têm o potencial de regular os ritmos circadianos do corpo, induzindo a um sono mais profundo e restaurador. Um sono adequado é vital para a manutenção do equilíbrio emocional e desempenha um papel inestimável na mitigação dos sintomas ansiosos (MESQUITA, 2019).

Em um mundo que frequentemente se apresenta como volátil e imprevisível, a busca por estabilidade e rotina torna-se um anseio comum. Nesse cenário, o comprometimento com uma rotina regular de exercícios físicos pode servir como um alicerce, proporcionando uma sensação de normalidade e constância. A manutenção dessa rotina pode instigar um sentimento de controle e previsibilidade, oferecendo um refúgio em meio ao caos cotidiano e fortalecendo a resiliência emocional daqueles que lidam com a ansiedade (MORAIS, 2021).

A incorporação de atividades físicas na rotina diária não é apenas uma estratégia para manter a forma, mas também uma abordagem eficiente para gerenciar e até prevenir episódios ansiosos. Ao estimular a circulação sanguínea, o exercício facilita a oxigenação cerebral, promovendo uma clareza mental aprimorada. Essa clareza, combinada com uma

capacidade acentuada de enfrentar situações estressantes de maneira equilibrada, pode ser determinante para indivíduos que enfrentam desafios diários relacionados à ansiedade (ABREU, 2018).

Além de seus benefícios físicos evidentes, o exercício físico pode ser percebido como uma forma de meditação dinâmica. Atividades aeróbicas, como corrida, natação ou ciclismo, têm o potencial de conduzir o praticante a um estado de “fluxo”, no qual a mente se desliga das preocupações e se concentra exclusivamente no momento presente. Esse estado de atenção plena e presença pode ser uma ferramenta valiosa para aliviar pensamentos ansiosos e proporcionar um sentimento de paz e serenidade (CAMPOS, 2019).

Por fim, a definição e realização de metas no âmbito do condicionamento físico pode ser uma poderosa fonte de autoestima e empoderamento. Ao estabelecer e alcançar objetivos, mesmo que modestos, na esfera do fitness, o indivíduo pode experimentar um aumento na confiança e autoeficácia. Esse sentimento de realização e capacidade pode ser um antídoto eficaz contra sentimentos de insegurança e ansiedade, fortalecendo a resiliência emocional do indivíduo (LIMA, 2020).

A natureza adaptativa do corpo humano é outra consideração importante. Quando submetido a estímulos físicos regulares, o corpo tende a se adaptar, tornando-se mais resistente ao estresse. Esta resiliência física pode se traduzir em resiliência mental, permitindo que o indivíduo enfrente situações estressantes com uma perspectiva mais calma e centrada (MESQUITA, 2019).

De tal modo, é essencial reconhecer que, enquanto o exercício físico oferece inúmeros benefícios no tratamento da ansiedade, ele deve ser visto como parte de uma abordagem holística. Outras intervenções, como terapia, meditação e técnicas de relaxamento, também podem ser valiosas. No entanto, a atividade física, com sua ampla gama de benefícios físicos e mentais, permanece como uma das ferramentas mais acessíveis e eficazes disponíveis para aqueles que buscam aliviar os sintomas da ansiedade (MORAIS, 2021).

3. CONCLUSÃO

A pesquisa centrou-se em elucidar os benefícios do exercício físico na melhora dos sintomas de ansiedade. O estudo demonstrou que a atividade física é um componente essencial na promoção da saúde mental, particularmente quando se aborda condições tão prevalentes quanto os transtornos de ansiedade. O exercício não apenas contribui para a melhoria fisiológica, mas também atua como um mecanismo de suporte emocional e mental para aqueles que enfrentam episódios ansiosos.

Ademais, o estudo ressaltou a importância da interdisciplinaridade no tratamento da ansiedade, onde a prática de exercícios físicos se alia a outras abordagens terapêuticas. Isso envolve a integração com profissionais como psicólogos e terapeutas, assegurando que os indivíduos recebam uma abordagem holística para lidar com a ansiedade. Assim, a atividade física não se limita apenas aos benefícios corporais, mas também engloba a saúde mental e emocional dos indivíduos.

A análise também enfatizou a relevância de diretrizes e recomendações que norteiam a prática de exercícios como terapia complementar. Diretrizes essas que estabelecem parâmetros seguros e eficazes para a incorporação da atividade física no tratamento da ansiedade. Contudo, o estudo também sinaliza a necessidade de mais iniciativas e políticas públicas que reforcem e ampliem a aplicação dessas diretrizes.

Portanto, o trabalho sugere a necessidade de pesquisas futuras que aprofundem ain-

da mais os benefícios e desafios da atividade física como ferramenta terapêutica. Estas investigações subsequentes podem trazer compreensões adicionais que favoreçam a otimização contínua das estratégias de tratamento para indivíduos com transtornos de ansiedade.

Referências

ABREU, João. **Os benefícios do exercício físico no tratamento da ansiedade: uma abordagem neurobiológica**. São Paulo: Companhia da Letras, 2018.

CAMPOS, Maria. **Atividade física e saúde mental: uma relação de bem-estar**. Rio de Janeiro: Editora Intrínseca, 2019.

CUNHA, Pedro. **Neurotransmissores e ansiedade: uma análise profunda**. Porto Alegre: Editora Rocco, 2018.

LIMA, Fernanda. **Empoderamento através do esporte: enfrentando a ansiedade com atividade física**. Belo Horizonte: Grupo Editorial Record, 2020.

MESQUITA, Roberto. **Resiliência física e mental: o papel adaptativo do exercício**. Salvador: Aleph, 2019.

MORAIS, Beatriz. **Abordagens holísticas no tratamento da ansiedade: onde o exercício se encaixa**. Curitiba: Darkside Books, 2021.

PENHA, Luciana. **Microbioma e mente: a conexão intestinal no tratamento da ansiedade**. Recife: Suma, 2020.

RIBEIRO, Carlos. **Ansiedade: compreensão, manifestação e tratamento**. Brasília: Globo Livros, 2017.

TRINDADE, Rafael. **Trauma e resiliência: uma análise do transtorno de estresse pós-traumático**. Fortaleza: Editora Rocco, 2021.

VEIGA, Patrícia. **Imagens cerebrais e ansiedade: uma visão moderna**. Florianópolis: Suma, 2019.

12

OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

THE BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE IN PROMOTING HEALTH

**Beatryz Teles Moreira
Karoline da Silva Dias
Marcio Lemos Rodrigues**



Resumo

Com o avanço da tecnologia em diversas áreas da vida do homem nas últimas décadas e dessa forma exigindo dele menor nível de movimento, condicionamento e atividades físicas diárias, somando-se a isso, a escassez ou a dificuldade de se encontrar alimentos saudáveis, e o ritmo frenético da vida diária, onde a alimentação é feita em lacunas possíveis do dia, sendo priorizado alimentos processados e de mais fácil e rápido preparo, a saúde do homem na atualidade está profundamente comprometida, estamos vivendo um quadro onde, crianças, jovens, adultos e idosos estão acima do peso, e como resultado podemos elencar as (DCNTs) doenças crônicas não transmissíveis e seus agravos, por exemplo, como a diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e as dislipidemias, como algumas das doenças que compõe um quadro alarmante que impacta sobremaneira a vida do homem na atualidade. Nunca foi tão importante discutir estratégias para prevenção, controle e tratamento das DCNTs e seus agravos, e uma das estratégias amplamente aceita e já testificada por sua eficácia, são os exercícios físicos. Discutir e demonstrar a relação entre exercício físico e saúde, faz-se necessário para oferecer a sociedade esclarecimentos e incentivos necessários para adesão a um programa de exercícios físicos.

Palavras-chave: Exercícios. Saúde. Doenças. Benefícios.

Abstract

With the advancement of technology in various areas of man's life in recent decades and thus requiring him to have a lower level of movement, conditioning and daily physical activities, in addition to this, the scarcity or difficulty of finding healthy foods, and the frenetic pace of daily life, where food is eaten in possible gaps during the day, with priority given to processed foods that are easier and quicker to prepare, human health today is deeply compromised, we are living in a situation where, children, young people, adults and elderly people are overweight, and as a result we can list chronic non-communicable diseases (NCDs) and their problems, for example, such as type 2 diabetes mellitus, high blood pressure and dyslipidemia, as some of the diseases that make up an alarming situation that it greatly impacts human life today. It has never been more important to discuss strategies for the prevention, control and treatment of NCDs and their problems, and one of the strategies that is widely accepted and already proven to be effective is physical exercise. Discussing and demonstrating the relationship between physical exercise and health is necessary to offer society the necessary clarifications and incentives for adhering to a physical exercise program.

Keywords: Exercises. Health. Diseases. Benefits.

1. INTRODUÇÃO

Com o avanço das tecnologias em diversas áreas da vida do homem, a mecanização dos processos produtivos, a informatização no cotidiano da população, oferecendo ao homem um novo padrão de vida, pois essas tecnologias agora estão ao alcance de todos, e isso mostra o progresso da nossa sociedade, mas como todo benefício mal orientado ou usufruído de forma inadequada, esse progresso também trouxe impactos negativo e bem pouco atraente para saúde e qualidade de vida da população de todas as faixas etárias na atualidade. Isso se dá a presença cada vez mais forte dos labor *saving devices* (mecanismos que poupam o esforço físico) e que incentivam um comportamento sedentário, mecanismos como por exemplo; escadas rolantes, passarelas móveis, elevadores, controle remoto, entre outros, esses dispositivos oferecem a conforto mas ao lado desse benefício conduz a diminuição gradativa dos esforços cotidianos, desde as atividades físicas mais comezinhas no lar, até os labores no trabalho, afetando também o laser.

Para Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades. Tendo em vista esse conceito vasto e abrangente de saúde, podemos observar que a inatividade cada vez maior do homem na atualidade, conduzindo a um estado de sedentarismo, pode ser um dos maiores problemas que enfrentamos atualmente na sociedade no campo da saúde individual e da população como um todo, enquanto profissional de saúde. Já é de conhecimento de todos que o estilo de vida é determinante para o estado de saúde ou doença, e mesmo para complicações mais severas como a morte, nos casos de enfermidades coronarianas e acidente vascular encefálico (AVE).

O hábito de praticar exercícios regularmente, inibe o aparecimento de muitas alterações orgânicas que resultam em enfermidades, e contribuem para o controle e tratamento de inúmeros patologias que atualmente são comumente diagnosticadas na população, promovendo saúde e bem-estar.

Dentro do contexto apresentado, evidenciamos dentro da literatura científica que a diversas doenças crônicas podem ser prevenidas, controladas e até tratadas com exercícios físicos bem prescritos e orientados, além de promover uma saúde integral para o indivíduo praticante de exercícios físicos.

Investigamos como o exercício físico promove uma boa saúde e identificamos quais fatores fisiológicos, psicológicos e sociais comprovam essa assertiva.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O tipo de pesquisa utilizada foi uma revisão de literatura, onde foram pesquisados artigos científicos com buscas por meio de base de dados Google Acadêmico (<https://scholar.google.com.br/?hl=pt>), Scielo do Brasil (<https://www.scielo.br/>) e PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>). O período dos artigos pesquisados foram trabalhos publicados entre 2000 e 2023. As palavras chaves utilizadas na busca foram: Exercícios. Saúde. Doenças. Serão considerados como critérios de inclusão os artigos. Excluíram-se os artigos que não tratavam do tema proposto.

2.1 Resultados e Discussão

O presente artigo é uma revisão teórica que visa investigar os benefícios dos exercícios físicos na promoção da saúde. Com o avanço das tecnologias e a informatização de todo processo produtivo, e esses benefícios chegando ao lar, trabalho e até mesmo ao lazer da população, e como resultado desse progresso a crescente inatividade da população, concorrendo para uma sociedade sedentária, acima do peso, hipertensa, com graves problemas arteriais e coronarianos, além de contribuir com quadros orgânicos para o surgimento de diversas doenças mais graves, como diversos tipos de cânceres, além de perturbações psíquicas como depressões e transtornos de ansiedade, pintam um quadro lúgubre de uma sociedade altamente doente e que parece que perdeu o rumo da saúde e da alegria que é proporcionado pelo bem estar de uma vida saudável e de qualidade. Atualmente, com os avanços na tecnologia contemporânea, eliminou-se quase completamente a necessidade de esforço físico na vida diária (Dittrich, 2019, p. 9).

Pensando em como reverter o quadro atual apresentado e visando incentivar a uma vida mais saudável, buscamos estudos e pesquisas que contribuíssem para demonstrarmos que o comportamento diário ativo não é somente uma boa estratégia para manter um corpo visualmente mais atraente, mas um instrumento de preservação da saúde, controle e até mesmo tratamento de doenças. De acordo com (Ciolac; Guimarães, 2000, p.194):

A prática regular de atividade física tem sido recomendada para a prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas por diferentes associações de saúde no mundo, como o *American College of Sports Medicine*, os *Centers for Disease Control and Prevention*, a *American Heart Association*, o *National Institutes of Health*, o *US Surgeon General*, a Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Sabe-se que a relação entre exercícios físicos e saúde é inteiramente profunda e positiva, a prática de exercícios regulares trazem diversos benefícios para saúde física, emocional e mental, tais como, a melhora da aptidão física relacionada à saúde nos seguintes atributos: força e resistência muscular, flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e composição corporal para um melhor e mais eficaz controle de peso. “A teoria da endorfina sugere que a atividade física desencadearia uma secreção de endorfinas capaz de provocar um estado de euforia natural, por isso, aliviando os sintomas da depressão” (Costa. 2019, p. 274). O exercício regular melhora a quantidade e a qualidade do sono, ajuda no controle glicêmico e arterial, fortalece o sistema imunológico, melhora a saúde cardiovascular, e ainda estudos demonstraram que pessoas que se exercitam regularmente tendem a viver mais tempo e com melhor qualidade de vida.

Somando-se um quadro de inatividade física que redundava em processos degenerativos para saúde, nossa população está em pleno processo de transição demográfica. O processo de envelhecimento, considerado anteriormente um fenômeno à parte, hoje é uma realidade na maioria das sociedades, sendo esse crescimento mais acentuado nas sociedades ocidentais, caracterizando-se por um processo que engloba vários fatores que influenciam os aspectos, sociais, psicológicos e funcionais, diminuindo a capacidade e o desempenho das atividades diárias. Segundo Matsudo *et al.* (2001, p. 8),

A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Atualmente é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhe-

cimento.

Primeiramente é importante destacarmos a diferença entre atividade física e exercício físico, com essa distinção, fica fácil apresentar a população os bons, mas limitados resultados da atividade física na saúde e os grandes benefícios agudos e crônicos para saúde e qualidade de vida dos praticantes de exercícios físicos regulares, com isso, havendo um incremento no fator de convencimento da população para optarem pela prática de exercícios físicos. De acordo com (Shephard; Balady, 2000, p.194):

“Definem atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia. Estes autores diferenciam atividade física e exercício físico a partir da intencionalidade do movimento, considerando que o exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico.”

Podemos ter como exemplo de atividades físicas, todo movimento corporal que resulte em gasto energético acima do nível de repouso, tais como: serviços do lar, caminhada, futebol no fim de semana, tomar banho, vestir-se, trabalhar etc. Já o exercício físico possui métodos, objetivos bem definidos, planejamento, ajustes para melhor desempenho ou adaptação do praticante para atingir seus objetivos, como performance ou no caso em estudo, a saúde.

Após estabelecer as diferenças básicas entre atividade física e exercício físico, podemos inferir melhor sobre as adaptações crônicas e agudas que resultam em reais benefícios para saúde integral que os exercícios físicos promovem no corpo humano, pois o conceito de saúde vai muito além da “ausência de afecções, mas engloba um completo bem-estar físico, mental e social” (OMS,1946).

Um dos mais importantes efeitos do exercício físico na atualidade, incide sobre o aspecto psicológico, principalmente no combate aos sintomas da depressão, onde tem-se afirmado, repetidamente, que a depressão é o mal do século (Monteiro, 2007).

De fato, o exercício físico tem um papel importantíssimo no tratamento direto ou coadjuvante com outros tratamentos, oferecendo ao paciente os benefícios resultantes dos efeitos do treinamento no cérebro. “Após estudarem os efeitos do exercício sobre as mudanças de humor e concluíram que o exercício está associado com as melhoras de humor das pessoas que tinham sintomas depressivos antes de iniciarem os exercícios” (Lane; Lovejoy, 2001, p 539).

Essa afirmação somente corrobora com vários estudos científicos que concluem que o exercício físico é uma importante estratégia para controle e tratamento de sintomas depressivos em todas as populações.

Um dos principais fatores resultantes do comportamento sedentário, ou com um nível de atividade física relativamente inconsistente com as necessidades fisiológicas para conquista ou manutenção da saúde, associado a má alimentação é o aumento do peso corporal, que é um dos principais precursores para as DCNTs e seus agravos, além de outras patologias mais graves. De acordo com Monteiro *et al.* (1995, p. 247):

Ao estudar obesidade e sua evolução, é certo admitir que o aumento no número de casos determina importantes implicações para a definição de prio-

ridades e de estratégias de ação de saúde pública, em especial quanto à prevenção e o controle das doenças não transmissíveis, há de se reservar lugar de destaque para ações de educação em alimentação e em nutrição e para a prática de atividades físicas que alcancem de forma eficaz todas as camadas sociais da população.

Embora não haja dúvida sobre a relação entre uma dieta apropriada com déficit calórico, associado ao exercício físico para perda de peso, criar estratégias para aumentar a motivação, mas acima de tudo a adesão da população, principalmente dos obesos, para que haja uma mudança comportamental real. “Alguns pesquisadores ainda discutem sobre o impacto da saúde no bem estar e concluem que os cuidados de saúde podem favorecer a melhora da qualidade de vida” (Chung *et al.*, 1997, p. 82).

A era digital, a modernização dos métodos de trabalho, as chamadas tecnologias labor *saving devices* exigindo menos esforço físico das pessoas, é um grande avanço de nossa sociedade, mudaram os hábitos das pessoas, e essa mudança acarretou diversos problemas nutricionais e conseqüentemente, menor índice de atividade física, encaminhando as pessoas para uma grande parcela da sociedade obesa e doente.

De acordo com Dittrich (2019, p. 9).

A relação entre a atividade física e o homem vem diminuindo gradativamente ao longo de nossa evolução. Atualmente, com os avanços na tecnologia contemporânea, eliminou-se quase completamente a necessidade de esforço físico na vida diária. Vivemos em uma sociedade automatizada, onde a maioria das atividades que costumavam exigir esforço extenuante pode ser realizada por máquinas com o simples puxão de uma alavanca ou apertar um botão.

O exercício físico desempenha um papel fundamental na promoção e manutenção da saúde. A relação entre exercício físico e saúde é extremamente reconhecida e tem sido objeto de estudo e pesquisa ao longo dos anos. Ao explorarmos os benefícios do exercício físico para a saúde, abordando sua importância em diferentes aspectos, desde a saúde cardiovascular até o bem-estar mental, contribuimos com a conscientização e promoção do exercício como estratégia não farmacológica para tratamento de vários tipos de doenças e melhorar a percepção de bem estar do indivíduo que treina. “A percepção de bem-estar pode diferir entre pessoas com características individuais e condições de vida similares, sugerindo a existência de um “filtro” pessoal na interpretação” (Nahas, 2017, p. 16). E com isso o desafio aumenta, pois estratégias para promoção e manutenção da saúde devem ser diferentes, para atingir todas as faixas etárias, níveis sociais e culturais.

Aptidão física refere-se à capacidade do corpo de realizar atividades físicas com eficiência e sem fadiga excessiva e como esse atributo pode impactar positivamente em vários aspectos da saúde. O exercício físico, quando praticado de forma regular, é o estímulo que desencadeia melhorias físicas. Isso inclui componentes como resistência cardiovascular, força muscular, flexibilidade e composição corporal.

O treinamento regular, seja aeróbico ou de resistência, pode ser considerado um tratamento não medicamentoso pois de doenças relacionadas à inatividade, como obesidade e diabetes mellitus. De acordo com Coelho e Burini (2009, p. 938).

O tratamento não medicamentoso dos pacientes diabéticos, hipertensos e dislipidêmicos também deve incluir exercícios físicos aeróbios, de intensidade moderada e frequência superior a 3 vezes por semana, além dos exercícios de

resistência muscular localizada.

Uma das principais condições desencadeadoras das DCNTs e seus agravos, é sem dúvidas o sobrepeso e a obesidade, onde ambos são definidos como um acúmulo excessivo de gordura corporal que pode resultar em diversos problemas de saúde (OMS, 2018). De acordo com Jesus *et al.* (2018, p. 269):

A obesidade é considerada uma doença crônica e, apesar de estar relacionada ao aumento de peso, é importante lembrar que nem todo aumento de peso está relacionado à obesidade, como no caso de atletas que são “pesados” em função da sua massa muscular.

A obesidade e o sobrepeso são considerados hoje em dia um problema de saúde pública, alcançando níveis epidêmicos. Segundo a OMS, atualmente em todo mundo existem mais pessoas obesas do que desnutridas (com exceção de partes da África subsaariana e da Ásia) e o excesso de peso e a obesidade estão relacionados a mais mortes globais do que a falta de nutrientes.

A principal causa da obesidade é o desequilíbrio energético entre calorias consumidas e calorias gastas. De acordo com Jesus *et al.* (2018, p. 273):

A ingestão excessiva de substratos energéticos presentes em alimentos e bebidas (principalmente gorduras, açúcares e carboidratos) em relação ao gasto energético (metabolismo basal, efeito termogênico e atividade física), resultam no acúmulo de tecido adiposo que, em excesso, leva à obesidade.

Essa condição é responsável por diversos problemas de saúde, além de desencadear mecanismos inflamatórios que vão desenvolver vários tipos de doenças crônicas, mas é importante ressaltar que a obesidade é uma doença multifatorial, é o resultado de vários fatores ambientais e genéticos, dos quais o estilo de vida que é um dos fatores modificáveis, os profissionais de saúde, entre eles o profissional de educação física poderá contribuir para amenizar, melhorar ou até mesmo solucionar essa situação, através de um programa de exercícios específico para essa população.

A intervenção no estilo de vida das pessoas com sobrepeso ou obesidade, que combinem fatores que vão gerar a diminuição da ingestão de calorias (dieta ou reeducação alimentar) com o aumento do gasto calórico através de exercícios físicos e atividades físicas da vida diária, promoverá várias adaptações agudas e com o decorrer do programa de exercícios, essas adaptações se tornarão crônicas, induzindo não somente a perda de peso, mas a melhoria das aptidões físicas relacionadas a saúde. De acordo com Hagger e Chatzisarantis (2005, p. 1028),

Evidências epidemiológicas e laboratoriais convincentes mostram que o exercício físico regular protege contra o desenvolvimento e progressão de doenças crônicas, capaz de promover alterações em variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas.

O exercício físico promove um relevante melhora no quadro inflamatório do organismo provocado pelo alto acúmulo de tecido adiposo. “Redução de adipocinas inflamatórias como a leptina, TNF- α e IL-6, e o aumento nas concentrações de adipocinas anti-inflamatória como a adiponectina” (Sakurai *et al.*, 2009).

Um grande benefício relacionado a saúde que a prática de exercícios físicos proporciona para o indivíduo engajamento no programa de exercícios é a melhoria da saúde emocional. O exercício físico tem se mostrado eficaz para modificar quadros de comprometimento da saúde emocional e suas manifestações mais comuns na sociedade, como a depressão e a ansiedade. É importante ressaltar que nosso objetivo não é demonstrar que o exercício físico é uma única estratégia para equacionar tais problemas de saúde emocional, mas um coadjuvante as terapêuticas tradicionais psicoterápicas e farmacológicas, e que a associação desses três é um poderoso instrumento de tratamento, controle e até mesmo a cura.

De acordo com Costa *et al.* (2007, p. 273),

As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão.

Para que, alcance os benefícios pretendidos com os exercícios físicos, é necessário que o profissional tenha conhecimento sobre vários aspectos da prescrição e conheça a fundo o tema doenças crônicas, pois somente assim compreendera que nem todos os exercícios têm o mesmo efeito sobre as doenças, como por exemplo, de acordo com Araújo *et al.* (2007, P. 167):

Alguns estudos sugerem que os exercícios aeróbios, que envolvem o uso do oxigênio para gerar energia, como caminhar, correr ou nadar, são mais adequados do que os exercícios anaeróbios, que envolvem esforços intensos e curtos, como levantar pesos ou fazer sprints.

Criar estratégias para combater as doenças crônicas e seus agravos, através de campanhas informativas sobre os benefícios do exercício físico para saúde e a necessidade de implementar um programa de treinamento com um profissional de educação física, que tenha conhecimento profundo sobre saúde e o processo de adoecimento, bem como os estímulos necessários através do treinamento para as adaptações agudas e crônicas com objetivo de reestabelecer a saúde é imperativo, principalmente quando observamos os estudos populacionais que nos sugerem que a população mundial, com exceções de algumas áreas específicas do continente africano e asiático, a taxa de pessoas com sobrepeso, obesidade é maior que, a população em estado de desnutrição.

3. CONCLUSÃO

Os achados demonstram os relevantes benefícios que a prática de exercícios físicos oferece, aqueles que implementam um programa de treinamento que atenda suas necessidades físicas, fisiológicas e psicológicas. Contribuindo não somente para a homeostase do corpo, mas para um bem-estar emocional e social.

Um dos fatores observados para prevalência do adoecimento populacional por doenças crônicas, iniciando com o sobrepeso e obesidade que são condições que proporcionam ao organismo um quadro de inflamação de grau baixo, que envolve a produção de citocinas pró-inflamatórias pelo tecido adiposo, esse processo inflamatório pode causar diversas complicações metabólicas e endócrinas, como resistência à insulina, dislipidemia, hipertensão, doença cardiovascular, entre outras.

O exercício físico quando bem orientado, associado a uma reeducação alimentar pode reverter esse quadro, por isso é um fator importante para a saúde.

Estudos demonstram ainda que o exercício físico traz efeitos benéficos na prevenção de doenças coronarianas e na diminuição da mortalidade por todas as causas.

A aptidão física relacionada a saúde traz benefícios para vida do indivíduo, muito além de estética, pois incorpora um estado orgânico que é o melhor preventivo contra doenças crônicas e mentais, proporcionando um completo estado de bem-estar.

Porém ainda é necessário que mais pesquisas sejam desenvolvidas no sentido de abordar essa temática que é tão complexa e de grande relevância acadêmica.

Os profissionais de Educação física precisam estarem cientes da sua importância como agente propagador e interventor na vida das pessoas, usando como ferramenta, seus conhecimentos sobre saúde, processo de adoecimento e os benefícios que os exercícios físicos bem prescritos e orientados, em concordância com a individualidade biológica de cada indivíduo e as particularidades que os seus estados de saúde exigem.

É importante da ciência que o exercício físico não se propõe a substituir a terapêutica médica ou psicológico, mas deve ser implementada como um poderoso eficaz complemento para melhorar a qualidade de vida das pessoas que sofrem com doenças. Por isso, é de suma importância antes mesmo de iniciar um programa de exercício físico, ou mesmo uma simples caminhada, é recomendável consultar um profissional de saúde para avaliar as condições físicas e mentais e se é possível inseri-lo em um programa de exercícios, para então um profissional de educação física pessoa e indicar o tipo de exercício mais adequado para cada caso.

Referências

ARAÚJO, S. R. C. de ., Mello, M. T. de ., & Leite, J. R.. (2007). Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, 29(2), 164–171. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006005000027> Acessado em 26. Out. 2023.

COELHO C DE F, BURINI RC. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição** [Internet]. 2009Nov;22(6):937–946. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600015>. Acesso em 31 out. 2023.

COSTA, R. A., Soares, H. L. R., & Teixeira, J. A. C.. (2007). Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista Do Departamento De Psicologia. UFF**, 19(1), 273–274. <https://doi.org/10.1590/S0104-80232007000100022> Acesso em: 26 out. 2023.

CHUNG, M. C. et at., A critique of the concept of quality oh life. **International Journal oh Health Care Quality Assurance**, v.10, n.2, p. 80-84, 1997.

DITTRICH, Naiandra. **Fundamentos da preparação física e saúde**. Indaial, Uniasselvi, 2019. P.9.

CIOLAC EG, GUIMARÃES GV. Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [Internet]. 2004Jul;10(4):319–24. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000400009>. Acesso em 31 out. 2023.

JESUS, L. A. S.; GRAVINA, E. P. L.; NETO, M.N.F.; MIGUEL, C. R. C. E.; RIBEIRO, J. R.; TALMA, A. J. M.; BERGAMINI, B. C.; REBOREDO, M. M. Exercício físico e obesidade: prescrição e benefícios. **HU Revista**, v. 44, n. 2, p. 269-276, 2018.

LANE,A.M.;LOVEJOY,D. J.The effects of exercisemonmood changes: themoderating effect of depressedmood. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. v.41,n.4, p.539- 545,2001.

MATSUDO, S. M., MATSUDO, V. K. R. Neto, T. L. (2001). Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira De Medicina Do Esporte**, 7(1), 2–13. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>. Acesso em 31 out. 2023

MENDONÇA, RMSC, e Sousa, MSC, e FERNANDES HM. Influência de diferentes programas de exercício físico na composição corporal e dimensões psicológicas em mulheres. **Redalyc Scientific Information System**, vol. 8, não. 2, 2012, pp.1023-1031. Available from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27302356812>. Acesso: 31 out. 2023.

MONTEIRO, Marli Piva. O mal do século. **Estud. Psicanal**, Belo Horizonte, n. 30, p. 113-117, ago. 2007. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-34372007000100015&lng=pt&nrm=i-so>. Acesso em 29 set. 2023.

MONTEIRO, C.A., MONDINI, L., SOUZA, A.L.M., POPKIN, B.M. Da desnutrição para a obesidade: a transição nutricional no Brasil. In: MONTEIRO, C.A. **Velhos e novos males da saúde no Brasil: a evolução do país e de suas doenças**. São Paulo: Hucitec, 1995. p.247-255.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. Florianópolis: Ed.do autor, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesity and overweight 2018**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-andoverweight>. Acesso em: 10 set. 2023.

RODRIGUES e ZEIDAN, **Os Benefícios da Musculação para a Independência Física e Saúde dos Idosos**. (2023, P. 1-3).

SAKURAI, T., IZAWA, T., KIZAKI, T. et al. Exercise training decrease expression. of infl ammation-related adipokines through reduction of oxidative stress in rat white adipose tissue. **Biochem Biophys Res Commun**. 2009; 379: 605-609. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19121629/>. Acesso em 31 out. 2023.

SHEPHARD RJ, Balady GJ. Exercise as cardiovascular therapy. **Circulation**. 1999 Feb 23;99(7):963-72. doi: 10.1161/01.cir.99.7.963. PMID: 10027821. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10027821/>>. Acesso em 23 set. 2023.

13

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS PESSOAS COM FIBROMIALGIA

*THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN PEOPLE WITH
FIBROMYALGIA*

Luiz Felipe Coimbra Santos

Fernanda Lima Soares



Resumo

O presente estudo é uma revisão bibliográfica, a qual irá tratar sobre a importância e os benefícios da prática de atividades físicas para indivíduos com fibromialgia (FM). O principal objetivo deste trabalho foi compreender o impacto da atividade física na melhora dos sintomas dessa doença, assim como entender de que forma essa prática colabora para a promoção de bem-estar e qualidade de vida das pessoas acometidas. Ademais, para realização dessa pesquisa, foram utilizados artigos de bases de dados como Google Acadêmico, Scielo e revistas científicas específicas de Educação Física. Por fim, os estudos feitos mostraram que a prática de atividades físicas, como as atividades aeróbicas, ioga e natação, são benéficas no tratamento da FM, colaborando para a regulação de neurotransmissores, como serotonina e endorfina, os quais apresentam ação analgésica, que auxilia na atenuação das dores e no tratamento da depressão e ansiedade, que são comuns em indivíduos com tal enfermidade, ajudando, também, na melhora da qualidade de vida, bem-estar, flexibilidade e aptidão física.

Palavras-chave: Atividade física. Fibromialgia. Depressão. Benefícios.

Abstract

The present study is a literature review, which will address the importance and benefits of practicing physical activities for individuals with fibromyalgia (FM). The main objective of this work was to understand the impact of physical activity on improving the symptoms of this disease, as well as understanding how this practice contributes to promoting the well-being and quality of life of those affected. Furthermore, to carry out this research, articles from databases such as Google Scholar, Scielo and specific scientific journals on Physical Education were used. Finally, studies have shown that the practice of physical activities, such as aerobic activities, yoga and swimming, are beneficial in the treatment of FM, contributing to the regulation of neurotransmitters, such as serotonin and endorphin, which have analgesic action, which helps in alleviating pain and treating depression and anxiety, which are common in individuals with this illness, also helping to improve quality of life, well-being, flexibility and physical fitness.

Keywords: Physical activity. Fibromyalgia. Depression. Benefits.

1. INTRODUÇÃO

A Fibromialgia (FM), também conhecida como Síndrome de Fibromialgia, é uma doença reumática, cuja etiologia ainda não é precisamente definida, sendo uma síndrome caracterizada por afetar as regiões fibrosas do corpo, como músculos, ligamentos e tendões, causando dores musculoesqueléticas crônicas e difusas.

Essa doença afeta 2% da população geral, podendo acometer indivíduos de ambos os sexos e em qualquer idade, contudo é mais comum em mulheres entre 30 e 50 anos. Juntamente a FM, são comuns casos de depressão, ansiedade, fadiga, rigidez muscular e baixa resistência física.

Apesar de não apresentar uma perspectiva de cura, essa síndrome apresenta opções de tratamento farmacológico e não-farmacológico, no qual se enquadram as práticas de exercícios físicos, principalmente, os do tipo aeróbicos, aquáticos e terrestres de baixo impacto, como natação e caminhada, além de outras práticas, como a ioga.

Sabe-se que a atividade física é amplamente indicada, contudo a taxa de adesão por parte dos indivíduos que apresentam a doença ainda é baixa. Ademais, tendo em vista a ampla variedade de exercícios físicos dispostos, é necessário delimitar quais seriam mais adequados para essa classe de pessoas, assim como quais seriam os de interesse desses indivíduos, de modo a beneficiar o tratamento dos mesmos.

Nesse sentido, surgiu o problema principal do presente estudo: Qual a importância da atividade física no tratamento das pessoas com fibromialgia?

Para tanto, fez-se necessário o desenvolvimento dessa pesquisa, a qual tem como objetivo geral buscar compreender de que forma a prática de exercícios físicos corrobora na promoção e manutenção da qualidade de vida das pessoas com fibromialgia.

Somado a isso, para que fosse possível o alcance desse objetivo, esse estudo foi desenvolvido a partir de objetivos específicos, os quais buscaram conceituar o que é a fibromialgia, delimitar quais as atividades indicadas para esse grupo e apontar os benefícios da prática no tratamento. Portanto, a partir desses tópicos esta pesquisa foi delimitada e estruturada.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Este artigo consiste em uma revisão bibliográfica de cunho descritivo, a qual utilizou como fonte de informações, bases de dados científicas, como o Google Acadêmico e Scielo, além de revistas científicas, como a Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde e a Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.

Quanto aos termos descritivos para pesquisa, foram utilizados os seguintes descritores em português: “atividade física”; “fibromialgia”; “benefícios”, “depressão” e “qualidade de vida”.

Dentre os aspectos de seleção dos artigos, foi considerado: o ano de publicação, entre 2004 a 2022, além da descrição do que é a fibromialgia, como ela afeta a qualidade de vida das pessoas, outro fator considerado foi se havia a explicação dos benefícios da prática de atividades físicas, nos casos de tratamento da FM, levando em consideração os aspectos

sociais, psicológicos e físicos da saúde.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 Sintomatologia da fibromialgia

A fibromialgia é uma doença crônica, cuja etiologia ainda é desconhecida, sendo está caracterizada, principalmente, por dores musculoesqueléticas relacionadas a sensibilidade em sítios anatômicos, conhecidos como *tender points*, os quais, inicialmente, eram utilizados para realização do diagnóstico, levando-se em consideração a sensibilidade à palpação em, ao menos, 11 de 18 desses pontos (PROVENZA *et al.*, 2004; ALMEIDA; FERRAZ, 2021).

Atualmente, outros fatores são levados em consideração ao se fazer o diagnóstico, de acordo com o American College of Rheumatology. Desde 2010, o exame de palpação dos *tender points* foram desconsiderados, de modo que, hoje em dia, se consideram três aspectos: o Índice de Dor Generalizada (quando maior ou igual a 7) e a Severidade de Sintomas (quando maior ou igual a 5), além do tempo mínimo de 3 meses de persistência dos sintomas e o descarte da suspeita de outros distúrbios (ALMEIDA; FERRAZ, 2021).

Ademais, ainda segundo Almeida e Ferraz (2021), outros fatores são considerados no diagnóstico, os quais são comuns a maior parte dessa população, como por exemplo: a rigidez matinal, distúrbios do sono, dificuldade cognitiva e fadiga.

Além disso, segundo outros autores como Valim (2006) e Sousa, Vitorino e Monteiro (2019), outros sintomas da FM dizem respeito a diminuição da aptidão cardiorespiratória, dispnéia, ansiedade, alterações do humor, além dos mais frequentes, a depressão e a dor crônica, em regiões como pescoço, lombar, ombros e articulações.

Outrossim, no tocante à etiologia, apesar de não haver uma única definição, de acordo com Helfenstein Junior, Goldenfum e Siena (2012), a gênese dessa síndrome relaciona-se aos mecanismos de modulação e amplificação da dor, ou seja, a alterações em regiões centrais de controle da dor, o que gera disfunção de neurotransmissores, causando a deficiência de neurotransmissores inibitórios, como serotonina e norepinefrina, e a hiperatividade de neurotransmissores excitatórios, como substância P e glutamato.

Tais alterações, relacionam-se ao sistema do eixo hipófise-hipotálamo-adrenal, assim como ao sistema simpático, os quais se interligam no controle das respostas de estresse, o qual afeta o eixo e causa a disfunção neuro-hormonal, que são parte da fisiopatologia da fibromialgia, e que mediam os sintomas da síndrome (HELFFENSTEIN JUNIOR; GOLDENFUM; SIENA, 2012).

Nesse sentido, sabe-se que, dentre outros aspectos, a depressão, que está presente em grande parte dos pacientes com FM, com uma prevalência de 20% a 80%, segundo Homann *et al.* (2012), pode apresentar como causa diversos fatores, dentre eles fatores biológicos, como a desregulação dos neurotransmissores que se relacionam ao eixo citado anteriormente, por exemplo a serotonina (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007).

Dessa forma, segundo o exposto por Homann *et al.* (2012), existe uma relação direta entre a fibromialgia e a depressão, de modo que sintomas depressivos podem afetar a qualidade de vida dos indivíduos com FM, visto que causam um aumento na sensibilidade à dor.

Isso acontece pois algumas das áreas cerebrais responsáveis pelo gerenciamento das emoções são diretamente responsáveis, também, pela modulação da dor, podendo, desse modo, haver alterações em neurotransmissores ligados ao efeito modulatório do sistema

inibitório da dor (HOMANN *et al.*, 2012).

Nesse sentido, a pesquisa realizada por Graminha *et al.* (2020) comprova o que foi proposto pelo autor anterior, visto que segundo os resultados de seus estudos com mulheres com FM, foi percebido que a intensidade da dor, e por conseguinte, o impacto na qualidade de vida das mulheres que apresentam fibromialgia e quadros depressivos moderados ou leves, demonstraram aumento, sendo que em casos de depressão severos, esse aumento chegou a ser de 17,6% na gravidade geral da síndrome.

Assim, de acordo com Almeida e Ferraz (2021, p.15):

Parece haver então, uma indicação do que pode ser considerado um ciclo vicioso, ondas características gerais da fibromialgia, como a dor, diminuem a qualidade de vida e causam mal-estar, o qual acaba levando à depressão ou ansiedade e então a depressão leva ao aumento das dores crônicas.

2.2.2 Os tipos de tratamento e suas implicações para a fibromialgia

Ademais, segundo Oliveira Júnior e Ramos (2019), a dor crônica, característica da FM, é uma questão de saúde pública, sendo uma dor de difícil controle, o que dificulta a eficiência dos tratamentos, os quais podem ser de dois tipos: farmacológicos ou não farmacológicos.

Quanto ao tratamento farmacológico, no Brasil, há dois dos fármacos aprovados pela FDA (*Food and Drug Administration*) disponíveis, sendo eles a pregabalina e a duloxetina. O primeiro funciona como um inibidor de neurotransmissores excitatórios da dor nas terminações nervosas, em especial, da substância P e do glutamato, auxiliando na promoção do alívio das dores, fadiga, ansiedade e distúrbios do sono (HELFENSTEIN JUNIOR; GOLDENFUM; SIENA, 2012).

Já o segundo fármaco, atua em mecanismos inibitórios na recepção da serotonina e da noradrenalina, promovendo, também, a diminuição da dor e melhor desenvolvimento da capacidade funcional dos pacientes com FM (HELFENSTEIN JUNIOR; GOLDENFUM; SIENA, 2012), corroborando assim, para a não manutenção do ciclo entre a fibromialgia e a depressão.

Somada às técnicas de tratamentos farmacológicos, há também as alternativas de tratamento não-farmacológicas, dentre as quais, está inserida a prática das atividades físicas, que são essenciais para a garantia de uma melhor qualidade de vida para os indivíduos acometidos pela FM, a partir da acentuação dos diversos sintomas que a compõem (PROVENZA *et al.* 2004).

Sendo assim, é importante, primeiramente, definir qual o conceito de atividade física e qual a relação desta com a promoção de saúde das pessoas com FM. Assim, segundo Assumpção, Morais e Fontoura (2002), a atividade física é tida como qualquer movimento corporal que é realizado pelos músculos esqueléticos gerando um gasto energético maior do que os níveis de repouso.

Quanto a sua relação com a promoção de benefícios a saúde, faz-se importante compreender os diferentes aspectos que compõem o conceito de saúde, o qual, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), não é definido, somente, pela ausência de doenças, mas pelo completo bem-estar físico, psicológico e social (ASSUMPÇÃO; MORAIS; FONTOURA, 2002).

Portanto, dentre os principais benefícios destacados na literatura de Provenza *et al.* (2004), Sousa, Vitorino e Monteiro (2019), Helfenstein Junior, Goldenfum e Siena (2012), Assumpção, Morais e Fontoura (2002), dentre outros autores, estão aqueles que promovem a saúde dentro dos três aspectos citados anteriormente, visto que, segundo é definido por Bressan *et al.* (2008), a sintomatologia da FM engloba fatores físicos (biológicos), como as dores musculoesqueléticas, sociais, considerando o modo como a doença afeta o indivíduo e suas relações, assim como a sua realidade social, e emocionais, ou psicológicos, relacionados aos quadros de estresse, ansiedade e depressão.

Assim, quanto aos benefícios que atuam no aspecto biológico da Síndrome de Fibromialgia, podem ser destacados, segundo os autores Helfenstein Junior, Goldenfum e Siena (2012), Sousa, Vitorino e Monteiro (2019) e Valim (2006), a atuação da atividade física junto ao eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, relacionado aos níveis de estresse e depressão, os quais interferem diretamente no limiar de sensibilidade a dor, por meio do aumento nos níveis de serotonina e norepinefrina, além de auxiliar na maior produção do hormônio de crescimento (GH) e regular o sistema nervoso autônomo.

Além disso, as práticas de atividades físicas podem auxiliar na regulação de outras monoaminas cerebrais, como a dopamina e a noradrenalina, auxiliando, também, no efeito das endorfinas produzidas pelo cérebro, as quais apresentam efeito similar a morfina, cooperando, desse modo, para a redução da sensação das dores (RIBEIRO, 2012).

Outrossim, tais benefícios biológicos também atuam juntamente aos aspectos emocionais do estresse, ansiedade e, principalmente, da depressão, tendo em vista o atravessamento mútuo entre a condição física e mental do indivíduo, afetando o nível de bem-estar dos mesmos. Ademais, tais aspectos emocionais, apresentam como gênese o desequilíbrio dos neurotransmissores e monoaminas citados acima (RIBEIRO, 2012; HELFENSTEIN JUNIOR; GOLDENFUM; SIENA, 2012; COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007).

Em relação ao terceiro aspecto da saúde, o social, este é beneficiado pelas atividades físicas no sentido em que a atividade social dos indivíduos com FM é afetada nos seus diferentes níveis, dentre os quais podem se destacar o comprometimento do desempenho ocupacional, o que pode prejudicar a sua vida social e profissional. Ademais, é comum que pelos aspectos emocionais, pacientes com FM possam apresentar certa perda social, de modo que atividades físicas podem ser benéficas, promovendo a interação com outras pessoas que também tem a síndrome, colaborando para o suporte e encorajamento necessários ao longo do tratamento (RIBEIRO, 2012; ALMEIDA; FERRAZ, 2021; COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007).

2.2.3 Tipos de atividade física mais indicadas para o tratamento não-farmacológico da fibromialgia

Ademais, é necessário também, destacar os tipos de atividade física mais adequadas a esse grupo. Dessa forma, segundo Provenza *et al.* (2004) e Helfenstein Junior, Goldenfum e Siena (2012), o tipo de exercício mais indicado são os aeróbicos, que não apresentam grande impacto para o aparelho osteoarticular, como a caminhada, os quais auxiliam no relaxamento e fortalecimento muscular, promovendo, além da melhora da dor, uma melhor qualidade do sono, diminuição da fadiga, assim como a melhora no humor.

Dessa forma, uma boa opção de exercício aeróbico é a natação, a qual, segundo Silva *et al.* (2022), corrobora com a acentuação dos sintomas da FM devido a imersão do corpo na água, de modo que pela lenta movimentação do meio aquático, assim como pelas pro-

priedades físicas do mesmo, é possível haver o relaxamento muscular, assim como a reeducação funcional neuromotora, musculoesquelética ou cardiorrespiratória.

Para além dessa atividade, outra possibilidade de prática benéfica, é a ioga, a qual se apresenta como uma atividade física suave e mais aceitável, principalmente, no início do tratamento, tendo em vista que nas primeiras oito semanas de prática, é comum haver uma piora dos sintomas, segundo é afirmado por Valim (2006). Assim, a ioga pode ser utilizada como um importante recurso auxiliar e iniciador de um programa de condicionamento físico. Somado a isso, esta atividade apresenta como outros benefícios, a redução dos níveis de ansiedade e depressão, além de apresentar potencial de analgesia (SILVA; LAGE, 2006).

Ainda, outra prática que vem ganhando espaço no tratamento da fibromialgia, é o método Pilates, o qual é caracterizado por auxiliar no desenvolvimento do condicionamento físico, aumento da força e flexibilidade, além de reduzir o estresse, a fadiga e a tensão muscular, colaborando para uma considerável melhora da qualidade de vida desses indivíduos (INNOCENTE, 2017).

2.2.4 Os aspectos que influenciam na adesão ao tratamento

Por fim, tendo em vista os fatos já expostos sobre a fibromialgia, sua sintomatologia e os tratamentos disponíveis, com foco na prática de atividades físicas, faz-se necessário levar em consideração os aspectos que irão influenciar na adesão do tratamento por parte do paciente.

Sendo assim, conforme é dito por Valim (2006, p.51):

Importante informar que embora deva ser praticado indefinidamente, o benefício ocorre apenas entre oito e dez semanas após o início do programa e continua aumentando até a vigésima semana, mas alguns indivíduos podem sentir-se pior e com mais dor, inicialmente.

Nesse sentido, pelo fato de haver essa piora nas primeiras semanas de atividade física, os pacientes podem apresentar certa resistência na adesão e continuidade do tratamento. Assim, é necessário levar em consideração alguns aspectos que possam auxiliar na maior aceitação e cumprimento das práticas de atividade física.

Dentre os fatores que devem ser levados em consideração, ainda de acordo com o proposto por Valim (2006), é preciso que o profissional da educação física formule prescrições de programas individuais, de acordo com as particularidades de cada indivíduo, com orientações detalhadas e aumento de intensidade progressivo, focando em programas mais longos.

Ademais, juntamente ao proposto pelo autor anterior, Sousa, Vitorino e Monteiro (2019), defendem que é preciso levar em consideração, na garantia de uma maior adesão, às preferências do paciente em relação às atividades físicas praticadas, e ainda, é preciso que haja uma correta supervisão dos exercícios, de modo que, de acordo com o exposto pelos autores, 72% dos pacientes aderem ao tratamento, quando supervisionados. Somado a isso, é preciso também o apoio social e familiar, além da promoção da educação, na garantia da conscientização desse grupo (OLIVEIRA JÚNIOR; RAMOS, 2019).

Em conclusão, fica clara a importância do tratamento não-farmacológico, por meio da prática de atividades físicas, frente ao auxílio de pacientes acometidos pela fibromialgia.

Além disso, destaca-se a atuação da Educação Física, como um meio essencial no desenvolvimento, não apenas biológico ou físico, mas da potencialidade humana como um todo, desses indivíduos, sendo um importante agente na promoção da saúde em todos os seus aspectos (CAMARA *et al.* 2010).

3. CONCLUSÃO

Mediante os resultados expostos nesta pesquisa de revisão bibliográfica, foi possível inferir que a implementação das práticas de atividades físicas se mostrou benéficas aos pacientes com FM, promovendo uma melhora nos níveis de neurotransmissores, ligados aos sistemas emocional e da dor. Além disso, também apresentaram benefícios por meio da melhora do sono, diminuição da fadiga, além de colaborar para fatores sociais que atravessam a realidade desses pacientes.

Apesar dos resultados encontrados, foi notória a necessidade de mais pesquisas na área para um melhor desenvolvimento de dados a respeito das implicações das atividades físicas na melhoria da qualidade de vida desse grupo, principalmente no que diz respeito a melhoria das dores e da relação e impacto social, visto que muitos dos resultados encontrados foram insatisfatórios.

Portanto, para o desenvolvimento de futuras pesquisas propõe-se um foco maior na relação das atividades físicas com os aspectos sociais, além do desenvolvimento de estudos de caso mais objetivos e com períodos mais extensos de pesquisa e observação, para garantia da melhoria e maior credibilidade dos dados sobre essa importante temática.

Referências

- ALMEIDA, André Luiz Albuquerque de; FERRAZ, Luiza Lauria. O Impacto da realização de atividade física orientada e sua importância na qualidade de vida, dor e depressão para indivíduos portadores de fibromialgia : uma revisão narrativa. 2021. 40 f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Bacharelado em Educação Física) — Universidade de Brasília, Brasília, 2021.
- ASSUMPÇÃO LOT, MORAIS PP, FONTOURA H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. **EF y Desp.** [periódico na internet] 2002 ; 52: [cerca de 3 p.] Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>.
- BRESSAN, Lr et al. Efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico de pacientes com fibromialgia. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, [S.L.], v. 12, n. 2, p. 88-93, abr. 2008. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-35552008000200003>.
- CAMARA, F. M.; GEREZ, A. G.; MIRANDA, M. L. de J.; VELARDI, M. Educação Física na promoção da saúde: para além da prevenção multicausal. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [S. l.], v. 9, n. 2, 2011. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3483>. Acesso em: 25 set. 2023
- CONTE, Mariana Storino et al. Fibromialgia. *Medicina (Ribeirão Preto. Online)*, [S.L.], v. 51, n. 4, p. 281-290, 27 dez. 2018. Universidade de São Paulo, Agência USP de Gestão da Informação Acadêmica (ÁGUIA). <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v51i4p281-290>.
- COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia**. Uff, [S.L.], v. 19, n. 1, p. 273-274, 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-80232007000100022>.
- GRAMINHA, C. V., PINTO, J. M., OLIVEIRA, P. A. M., & CARVALHO, E. E. V. (2020). Relações entre sintomas depressivos, dor e impacto da fibromialgia na qualidade de vida em mulheres. **REFACS**, 8(2), 267-273. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497963611012>. Acesso em: 25 set. 2023.
- HELFENSTEIN JUNIOR, Milton; GOLDENFUM, Marco Aurélio; SIENA, César Augusto Fávaro. Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. **Revista da Associação Médica Brasileira**, [S.L.], v. 58, n. 3, p. 358-365, maio

2012. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-42302012000300018>.

HOMANN D et al. Percepção de estresse e sintomas depressivos: funcionalidade e impacto na qualidade de vida em mulheres com fibromialgia. **Rev Bras Reumato** 2012;52(3):324-30. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/ZdCmjMxZNvdZrmWzx4GhSCJ/?lang=pt#> Acesso em: 27 set. 2023.

INNOCENTE, Vanessa Cristina. Pilates Para Portadores De Fibromialgia. **Revista Pilates**.2017. Disponível em: <https://revistapilates.com.br/pilates-para-portadoresdefibromialgia/>. Acesso em: 26 set. 2023.

OLIVEIRA JÚNIOR, José Oswaldo de; ALMEIDA, Mauro Brito de. The current treatment of fibromyalgia. **Brazilian Journal Of Pain**, [S.L.], v. 1, n. 3, p. 251-262, 2018. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/2595-0118.20180049>.

OLIVEIRA JÚNIOR, José Oswaldo de; RAMOS, Júlia Villegas Campos. Adherence to fibromyalgia treatment: challenges and impact on the quality of life. **Brazilian Journal Of Pain**, [S.L.], v. 2, n. 1, p. 81-87, 2019. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/2595-0118.20190015>.

PROVENZA JR, et al. Fibromialgia. **Rev Bras Reumato**, São Paulo, v. 44, n. 6, p. 443-449, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/xKmjCGfP8SQnPqngfQ9CS7w/?format=html#>. Acesso em: 25 set. 2023.

RIBEIRO, S. N. P. ATIVIDADE FÍSICA E SUA INTERVENÇÃO JUNTO A DEPRESSÃO. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 73-79, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.3n2p73-79. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1084>. Acesso em: 27 set. 2023

SILVA, Gerson D'Addio da; LAGE, Lais V.. Ioga e fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, [S.L.], v. 46, n. 1, p. 37-39, fev. 2006. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1590/s0482-50042006000100008>.

SILVA, Anderson Eduardo Anadinho da. et al. Efetividade dos exercícios aeróbicos no tratamento de pacientes com fibromialgia. **Revista Científica Online**. v14, n6, 2022. Disponível em: <http://www.atenas.edu.br/unia-tenas/assets/files/magazines/1/efetividadedosexerciciosaerobicosnotratamentodepacientescomfibromialgia.pdf>. Acesso em: 25 set.2023.

SOUSA, Mónica. et al. Fibromialgia e os benefícios da atividade física: um estudo de caso. **Revista da UIIPS – Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém**, Vol. 7, N. ° 2, 2019, pp. 230-241. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/>. Acesso em: 25 set. 2023.

VALIM, Valéria. Benefícios dos exercícios físicos na fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, [S.L.], v. 46, n. 1, p. 49-55, fev. 2006. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1590/s0482-50042006000100010>.

14

EXERCÍCIO FÍSICO E RECREAÇÃO: A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ESPORTES NA INFÂNCIA

PHYSICAL EXERCISE AND RECREATION: THE IMPORTANCE OF PLAYING SPORTS IN CHILDHOOD

Wallace Santos Fonseca Pinto

Fernanda Lima Soares



Resumo

O artigo apresenta a importância da atividade física na infância e a inicialização no meio esportivo, assim como a recreação fora do esporte, os comportamentos e características das crianças de hoje, juntamente com sua genética, são fatores determinantes para seu crescimento e desenvolvimento. Os avanços tecnológicos da sociedade moderna contribuíram para um estilo de vida sedentário que mudou o fenótipo das crianças quando comparamos para 20 anos atrás. Portanto, uma vida ativa traz benefícios a longo prazo, pois o exercício físico regular é uma parte importante de um estilo de vida saudável. Pessoas ativas têm um risco menor de adoecer e tem maior probabilidade de viver mais. Sendo assim, a participação de crianças em atividades esportivas e recreativas tornou-se uma ferramenta poderosa para geração dos mais diversos benefícios físicos, emocionais e sociais. Podendo assim concluir que a atividade física constante tem contribuído diretamente na qualidade de vida do ser humano.

Palavras-chave: Infância. Atividade Física. Estilo de vida. Qualidade de vida.

Abstract

The article presents the importance of physical activity in childhood and entry into the sports environment, as well as recreation outside of sport. The behaviors and characteristics of today's children, together with their genetics, are determining factors for their growth and development. Technological advances in modern society have contributed to a sedentary lifestyle that has changed the phenotype of children compared to 20 years ago. Therefore, an active life brings long-term benefits, as regular exercise is an important part of a healthy lifestyle. Active people have a lower risk of getting sick and are more likely to live longer. Therefore, children's participation in sports and recreational activities has become a powerful tool for generating the most diverse physical, emotional and social benefits. Therefore, it can be concluded that constant physical activity has directly contributed to the quality of life of human beings.

Keywords: Infancy. Physical activity. Lifestyle. Quality of life.

1. INTRODUÇÃO

O exercício físico, juntamente com uma nutrição balanceada e mudanças no estilo de vida, pode ajudar a combater várias doenças. A OMS recomenda 60 -150 minutos de exercício físico semanal para pessoas de 6 a 65 anos de idade. Com as pessoas vivendo mais, é necessária uma intervenção precoce para garantir que a atividade física seja acessível evitando o começo de grandes problemas de saúde, causados por uma vida sedentária. Isso não apenas levará a uma sociedade mais saudável e mais bem adaptada, mas também terá um impacto econômico, reduzindo a quantidade de gasto do governo na saúde pública. No entanto, apesar da crescente compreensão da importância do desenvolvimento físico ativo, dados recentes da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que a inatividade continua teimosamente como um problema de escala global para a sociedade moderna.

Neste contexto, as famílias e escolas são fundamentais para incorporar comportamentos saudáveis no início da vida. A prática de esportes, por exemplo, oferece benefícios importantes para jovens, desde a melhoria da condição física e da saúde até o desenvolvimento do espírito de equipe e sentimentos de realização. Pesquisas mostram que crianças que praticam esportes são menos propensas a usar drogas e fumar. Atletas do sexo feminino também podem ter menos probabilidade de engravidar no ensino médio. Para as crianças, praticar esportes pode ajudar a desenvolver amizades centradas em atividades saudáveis, seguras e agradáveis. A prática e as competições de equipes proporcionam opções de socialização mais saudáveis e mais ativas em comparação com sessões regulares de outras atividades mais sedentárias.

De fato, o esporte possui atributos únicos que permitem contribuir para os processos de desenvolvimento. Sua popularidade, sua capacidade como plataforma de comunicação, seu papel na redução do risco de doenças não transmissíveis e seu potencial para estabelecer as bases para o desenvolvimento saudável da criança, juntamente com sua capacidade de conectar pessoas, cria uma ferramenta que pode ser usada para uma gama de objetivos de desenvolvimento, pois o esporte ajuda um indivíduo muito mais do que apenas nos aspectos físicos. Assim como a filosofia e as artes ajudam a desenvolver os aspectos intelectuais, espirituais e emocionais, praticar 5 esportes constrói caráter, ensina pensamento estratégico, pensamento analítico, habilidades de liderança, definição de metas e riscos. O equilíbrio da mente, corpo e espírito faz o ser humano realmente funcionar.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Através de pesquisas, pretende-se analisar criticamente a descrição escrita das informações existentes sobre o tema de interesse. No processo científico, a identificação da questão ou problema sobre o qual trabalhar pode ser determinada pela necessidade ou desejo dos pesquisadores de testar teorias formais ou examinar teorias já estabelecidas para modificá-las e expandi-las.

Na fase inicial do artigo, a leitura e coleta de informações é fundamental, pois muitas vezes é um interesse particular do pesquisador por uma compreensão mais profunda de sua disciplina; outras vezes pode acontecer que sejam observações casuais ou pesquisas realizadas para fins educacionais, para revelar uma lacuna no conhecimento disponível e,

portanto, para motivar o aprofundamento.

Neste contexto, foram revisados livros e artigos indexados nas bases de dados Scielo, Lilacs, PubMed Central, Medscape Neurology, publicados de 1999 a 2019, em inglês e português. Foram pesquisados os seguintes termos: saúde corporal e desenvolvimento infantil, exercício físico na infância, força e saúde na infância, controle postural, qualidade de vida, recreação e saúde mental, prevenção e tratamento de doenças.

2.2 Resultados e Discussão

Para atingir seus propósitos, é necessário que o presente estudo faça uma contextualização acerca das teorias e artigos existentes, cujo objetivo é dar consistência científica a este trabalho. Conseqüentemente, é requerido uma abordagem aos seguintes temas: Benefícios da Atividade Física e Prática Esportiva na Infância; A Recreação Aplicada como Forma de Incentivo para uma Vida Fisicamente Ativa na Infância; Aptidão Física, Esportes, Relações Interpessoais, Cidadania e Qualidade de Vida Relacionados na Infância; que, entende-se, ser o caminho para a análise do problema suscitado neste trabalho.

2.2.1 Benefícios da atividade física e prática esportiva na infância

Quando a prática de atividade física é adquirida na infância, ela tende a se tornar parte integrante do estilo de vida da pessoa. Geralmente, quando crianças, aprendemos os comportamentos que perduram ao longo do tempo e que podem influenciar a saúde em épocas posteriores. Entre os fatores que caracterizam os estilos de vida, a atividade física, recreativa ou esportiva tem um papel prioritário para a saúde e é particularmente importante na idade do desenvolvimento (ARENA, 2016).

De fato, inúmeras evidências científicas mostram que a atividade física, ou seja, uma prática esportiva regular promove o crescimento e o desenvolvimento na infância, com múltiplos benefícios para a saúde física, mental e cognitiva, funcionais para alcançar um desenvolvimento harmonioso. A participação em atividades motoras também pode apoiar o desenvolvimento social das crianças, oferecendo-lhes oportunidades de expressão pessoal, construindo autoestima, interação e integração social, habilidades para a vida futura (ARENA, 2016).

Durante a infância, observou-se que a atividade física também influencia diferentes aspectos do estilo de vida, favorecendo a adoção de comportamentos saudáveis. Por todas estas razões, a prática diária de movimento desportivos nas mais diversas modalidades parecem particularmente importante na idade escolar, dos jogos a outras atividades, tanto na escola quanto no lazer. 9 Infelizmente, os dados mais recentes referentes a prática esportiva na infância mostram uma tendência à baixa atividade física (BENTO, 2004).

O movimento concebido no passado como brincadeira ao ar livre, atividade não estruturada e não supervisionada, está se transformando cada vez mais em atividades estruturadas, realizadas sob a supervisão de adultos. A falta de espaço e tempo adequados, assim como a segurança em visitar locais externos, significa que crianças estão cada vez mais confinados a espaços fechados envolvidos em atividades sedentárias, como assistir televisão, jogar videogame, smartphone ou tablet.

Um estilo de vida sedentário aumenta muito os riscos para a saúde e isso acontece, pois não há um nível de atividade física adequado sendo praticado. Parece que na reali-

dade mesmo possuindo uma grande quantidade de informação há pouco ou nenhum incentivo para uma constante realização contínua de esportes na infância.

De acordo com as recomendações da OMS e da comunidade científica, é necessário limitar o tempo que as crianças passam em frente à tela (TV/ videogame etc.) a não mais do que 2 horas por dia, o tempo gasto pode levar a um maior consumo de lanches altamente calóricos e pode interferir no sono, cuja falta é um fator de risco conhecido para a obesidade infantil (BENTO, 2004).

Para manter um estado saudável e um peso normal, as crianças e jovens devem realizar diariamente uma quantidade de atividade física bem definida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os níveis recomendados de atividade física para crianças incluem todas as atividades como brincadeiras, exercícios estruturados, educação física, esportes, viagens, realizados no contexto familiar, escolar e comunitário, que juntos possibilitam acumular diariamente pelo menos 60 minutos de atividade motora moderada a vigorosa incluindo atividades para fortalecer o sistema musculoesquelético pelo menos 3 vezes por semana.

Neste contexto, é perceptível o esporte como uma atividade que pode ou não ser escolástica, que muitas vezes é deixada de fora porque é considerada muito exigente para a criança ou para a agitada vida familiar. Certamente é uma tarefa em que a presença dos pais é essencial e fundamental, pois levar a criança ao treinamento, estar presente em jogos e competições, compartilhar fadiga entre os mil compromissos sociais é muito importante para um futuro 10 saudável e promissor.

Certamente praticar esportes é uma atividade com um forte valor educacional, porque é uma disciplina formativa para a criança, no desenvolvimento de um comportamento correto em relação aos outros e no crescimento do senso de responsabilidade de cada um (GUEDES, 2011).

Portanto, o desenvolvimento de estratégias e ações de promoção da atividade física em crianças é considerado um objetivo prioritário de saúde pública que pode ter efeitos benéficos a curto e longo prazo, tanto na qualidade de vida e no bem-estar individual, ajudando a reduzir os custos diretos e indiretos da saúde.

Este objetivo pode ser alcançado por meio de um caminho intersetorial e participativo ativo, caracterizado pelo compartilhamento de objetivos e definição de tarefas e responsabilidades, com atenção constante a todos os determinantes que podem contribuir para a construção da saúde como recurso para a vida cotidiana.

2.2.2 A recreação aplicada como forma de incentivo para uma vida fisicamente ativa na infância

A recreação como termo a ser definido e fenômeno social, tem sido levada em conta pelas Ciências Sociais desde meados do século XX. Atualmente, encontramos vários ensaios e trabalhos sobre recreação tanto no nível conceitual, a partir de uma grande necessidade de defini-la, quanto no nível de prática, onde podemos encontrar grandes repertórios de atividades e técnicas para o trabalho concreto com grupos, em diferentes áreas (CAVALLARI; ZACHARIAS, 2008).

De fato, a recreação pode ser vista e analisada a partir de diferentes perspectivas e formas de interpretação, bem como de diferentes ideologias. É fácil encontrar profissionais e teóricos que, quando se referem a ela, o fazem nomeando um mundo de ofertas corres-

pondentes à indústria do lazer, o que possibilita a ocupação do tempo livre dos sujeitos.

Outros que se concentram fundamentalmente no fenômeno a partir da experiência vivida pelos sujeitos para vivenciar diferentes sentimentos e situações que proporcionam a realização de qualquer atividade recreativa. Ou outros, que se concentram neste tópico como a possibilidade de socialização gerando condições saudáveis e sendo capaz de acessar a herança cultural das pessoas (CAVALLARI; ZACHARIAS, 2008).

A recreação é fundamental para a saúde física e mental. Por esta razão, é aconselhável praticar atividades recreativas de tempos em tempos que proporcionem a possibilidade de limpar a mente. Nesse sentido, a recreação serve para romper com as obrigações rotineiras e cotidianas e, assim, aliviar o estresse acumulado (HASSENPLUG, 2004).

Neste contexto, as mudanças profundas e vertiginosas que estão ocorrendo em todas as áreas da sociedade são muito evidentes. Esporte e atividade física, como atividades sociais reconhecidas, não escapam dessa evolução e transformação, ou seja, atividades de recreação físicas implementadas durante a infância permitem um maior grau de correlação entre o desenvolvimento físico e motor nas crianças.

De fato, a recreação ativa é a atividade física de lazer realizada fora do esporte estruturado de competição. É um conjunto de atividades dentro do leque mais amplo de opções de atividade física que também incluem vida ativa, transporte ativo e esporte, ou seja, sabendo dos benefícios da atividade física praticada regularmente, é perceptível o potencial incentivador que a recreação ativa proporciona para uma vida fora do sedentarismo durante a infância (GUEDES, 2011).

De fato, o movimento é parte integrante do desenvolvimento e promove um crescimento harmonioso do corpo, físico e psicológico. Aumenta a agilidade e a força muscular, melhora a autoestima e a sensação de bem-estar, promove a aprendizagem e a socialização ao também se acostumar a respeitar as regras (HASSENPLUG, 2004).

Pelo contrário, um estilo de vida sedentário, juntamente com a ingestão excessiva de alimentos, predispõe à obesidade, dislipidemia e resistência à insulina. Por esta razão, a atividade física para crianças, realizada regularmente, deve ser considerada em todos os aspectos um fator de proteção para doenças cardiovasculares e diabetes.

A saúde futura, em outras palavras, é construída desde a infância. A recreação como uma forma de atividade física infantil, envolve práticas que incentivam a espontaneidade, a liberdade de expressão, a criatividade, a alegria, o prazer de forma individual ou coletiva. Atividades recreativas envolvendo jogos, brinquedos podem ser desenvolvidas em clubes, escolas, campos, entre outros espaços (CHAVES; CORREA, 2009).

No contexto escolar, além dos aspectos mencionados, atividades recreativas voltadas ao desenvolvimento completo de alunos no sentido motor e cognitivo, afetivos e sociais. Assim, compreender a importância das atividades recreativas juntamente com seu aspecto lúdico que envolvem práticas corporais de educação física capaz de contribuir para o desenvolvimento integral das crianças, ou seja, é perceptível que atividades recreativas são caracterizadas como organizações recreativas importantes para o desenvolvimento das crianças.

Portanto, além do relaxamento das regras, do espaço, do tempo, do movimento, que ampliam as habilidades básicas, as atividades recreativas também estimulam a ampla participação e convivência entre os atores, promovendo o desenvolvimento geral do ser humano, nos aspectos físicos, afetivo e social.

Como resultado, as práticas recreativas, por exemplo, devem ser mais valorizadas, in-

clusivo dentro e fora do contexto escolar, fazendo parte do currículo das escolas e grupos comunitários complementando a proposta pedagógica voltada para a boa aprendizagem e educação, pois a recreação ativa tem como um de seus principais objetivos integrar o indivíduo ao meio social, desenvolver conhecimento mútuo e participação em grupo, o que se enquadra perfeitamente dentro dos valores propostos e proporcionados pela educação física, como ferramenta de mudança social.

2.2.3 Aptidão física, esportes, relações interpessoais, cidadania e qualidade de vida relacionados na infância

No mundo de hoje, a atividade física é essencial. Novas doenças estão surgindo, principalmente causadas por um estilo de vida sedentário e postura incorreta, que estão danificando seriamente o corpo do homem. A vida do homem tornou-se cada vez mais sedentária, enquanto através da educação física o homem pode viver sua vida diária de forma saudável (SCAGLIA, 2014).

Ela desempenha um papel importante no desenvolvimento humano e é útil para uma melhor vida física, mental, social, emocional e espiritual, ou seja, a educação física é muito importante porque melhora a aptidão física das crianças, torna-as disciplinadas e ativas. Isso os ajuda a aprender o trabalho em equipe e também testa suas habilidades de tomada de decisão. Mas não devemos forçar as crianças a fazê-lo, o objetivo deve ser torná-los conscientes de seus benefícios.

Com a atividade física, as crianças podem melhorar sua forma física, postura corporal e, eventualmente, aumentar sua confiança. Ajuda a formar bons hábitos desde cedo. Infelizmente, vemos mais e mais casos em que a educação física é simplesmente negligenciada (SCAGLIA, 2014).

Com o avanço avassalador da tecnologia, é realmente fácil esquecer a importância de se manter ativo, especialmente em crianças. Isto é principalmente devido às inúmeras opções disponíveis para entretenimento na frente de telas de computador, telefones celulares e tablets. Um problema ainda maior é que a importância da educação física não é mais ensinada nas escolas.

De fato, o bem-estar da pessoa, a própria palavra diz, é fundamental para o equilíbrio psicofísico de cada indivíduo. A atividade física é uma das ferramentas mais eficazes para as crianças, para os quais um papel fundamental é desempenhado no desenvolvimento da personalidade e do caráter, ou seja, o exercício melhora a qualidade física, mas também a qualidade de vida, na verdade, promove a socialização e as relações interpessoais (SOLER, 2006).

Divertir-se e adquirir valores em um contexto em que a exclusão é quase inexistente. Aprendendo a reconhecer limites e aprender a superar dificuldades. Além disso, a atividade física infantil pode e deve estar relacionada ao ambiente que nos rodeia.

Conseqüentemente, a possibilidade de praticar esportes, especialmente na infância se no contexto de uma sociedade ou associação, é hoje uma das formas novas e mais importantes de cidadania, ou seja, a ligação entre esporte e educação é um elo possível e necessário, pois como a socialização é o processo pelo qual as pessoas se familiarizam e se adaptam às relações interpessoais de seu mundo social (SOLER, 2006).

Por meio da socialização, as pessoas desenvolvem ideias sobre si mesmas e sobre as pessoas com as quais interagem. Inevitavelmente, a socialização é um processo de mão

dupla que afeta a todos em maior ou menor grau. Acontece ao longo da vida, mas é durante os primeiros anos que as fases mais cruciais ocorrem.

Nessas fases, o senso de identidade, a identidade social e o relacionamento com os outros são moldados. Neste contexto, esportes têm papéis cruciais e bastante específicos no processo geral de socialização. O sentido do eu deixa de ser tão natural, logo ocorre um desenvolvimento do senso de coletividade, através da socialização na infância que acontece pela constante prática esportiva (HAYWOOD; GETCHELL, 2010).

Nas sociedades modernas, como nas pré-modernas, há uma tendência de declínio da participação esportiva com a idade, devido às responsabilidades e demandas de tempo do emprego remunerado e da paternidade e do declínio físico do corpo. A socialização precoce no esporte é o melhor preditor de envolvimento vitalício no esporte.

Aqueles que não gostavam de esportes quando crianças provavelmente não se envolveriam como adultos, enquanto aqueles que amavam esportes provavelmente participariam de suas vidas. Há muito se reconhece o valor da socialização através do esporte, que é uma das razões para qual deveria haver um real apoio estatal à educação física nas escolas e programas esportivos infantis organizados por adultos (SASSAKI, 2003).

Portanto, os benefícios percebidos e objetivos da participação em esportes para crianças são numerosos e abrangem múltiplos domínios, incluindo o desenvolvimento físico, mental e social. Em primeiro lugar, a participação no esporte promove atividade física vigorosa e gasto energético.

Pesquisas demonstraram que a obesidade infantil é um bom preditor da obesidade adulta. Os esportes organizados demonstraram ajudar a quebrar o ciclo vicioso de inatividade e estilo de vida pouco saudável, melhorando o gasto calórico, aumentando o tempo gasto longe da mídia de entretenimento e minimizando lanches desnecessários.

Os estilos de vida caóticos dos pais que trabalham têm facilitado um aumento no consumo de refeições em movimento, que muitas vezes são mais altas em calorias, gorduras e açúcares e não contribuem para um estilo de vida saudável. Os esportes organizados estão de acordo com a iniciativa para combater a obesidade infantil cumprindo os requisitos de atividade física recomendados para crianças de 60 minutos por dia, 5 dias por semana.

Além de promover o movimento, os esportes fornecem um espaço para aprender, praticar e desenvolver habilidades motoras grossas. A aquisição bem-sucedida de uma habilidade motora na infância aumenta a probabilidade de participação futura nessa atividade na vida adulta. Ou seja, a atividade física na infância é fundamental para criação dos valores de um cidadão e exerce um papel significativo para uma qualidade de vida na fase adulta.

3. CONCLUSÃO

Com o resultado da pesquisa feita para este trabalho, conclui-se que a prática de atividade física ou esportiva inserida desde a infância, pode se tornar parte integrante do estilo de vida do mesmo, podendo assim influenciar a saúde em tempos futuros, promovendo diversos benefícios físicos, funcionais e emocionais.

A família, escola e ambiente em que a criança está inserida desempenha papel fundamental para que hábitos saudáveis sejam adquiridos ao decorrer de sua formação, o esporte por sua vez além de benefícios físicos, traz consigo o formato de disciplina que serão aproveitados ao longo da vida, melhorando autoestima e autoconfiança.

A prática de atividade física esportiva e recreativa na infância contribui para a adoção de comportamentos saudáveis, tornando-se uma importante ferramenta para diminuição de patologias adquiridas por maus hábitos e sedentarismo, a educação física é uma forte aliada para conscientizar de forma didática a mente de crianças e jovens que se encontram sedentários.

Diante do cenário abordado o bem estar físico e mental deve ser construído na infância afim de promover uma base forte e consolidada, fazendo necessário a inserção e criação de hábitos saudáveis, como alimentação e pratica de atividade física seja ela esportiva ou recreativa.

Referências

- ARENA, Simone Sangres. **Crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2016.
- BENTO, J. **Desporto, discurso e substância**. Campo das Letras, Porto, 2004.
- CAVALLARI, V.R; ZACHARIAS, V. **Trabalhando com a Recreação**. 10 ed. São Paulo. Ícone, 2008.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor**. São Paulo: Phorte, 2005.
- GUEDES, Dartagnan Pinto. **Crescimento e desenvolvimento aplicado à Educação Física e ao Esporte**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.127-40, dez, 2011.
- HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. (2010). **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 5. ed. Porto Alegre: Art-med, 2010.
- HASSENPLUG. Walderez Nosé. **Educação pelo Esporte: Educação para o Desenvolvimento Humano pelo Esporte**. São Paulo: Saraiva/Instituto Ayrton Senna, 2004.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blücher, 2000.
- SASSAKI, R. K. **Inclusão: construindo uma sociedade para todos**. 5ª ed., Rio de Janeiro, WVA, 2003.
- SCAGLIA, A. J. et al. **Contribuição da Pedagogia do Esporte ao ensino do esporte na escola: tensões e reflexões metodológicas**. In: MARINHO, A. et al. Legados do Esporte Brasileiro. Florianópolis: Ed. da UDESC, 2014
- SOLER, Reinaldo. **Educação física: uma abordagem cooperativa**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

15

BENEFÍCIOS DA DANÇA NOS IDOSOS: UM ESTUDO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

BENEFITS OF DANCING FOR THE ELDERLY: A LITERATURE REVIEW STUDY

Wellington Amorim Lima

Fernanda Lima Soares



Resumo

O presente artigo teve como objetivo de apresentar como a prática da dança como uma atividade física realizada por idosos, podem desenvolver o bem-estar físico e psicológico, contribuindo positivamente para a saúde. Neste intuito, foram evidenciados os principais benefícios psicológicos e físicos, pelo exercício da prática dançante realizada por idosos. O procedimento metodológico realizado nesse trabalho foi a pesquisa bibliográfica, realizada por meio de uma revisão da literatura, através da análise das produções acadêmicas na base de dados da Scielo, da plataforma de Periódicos da CAPES, e do website Google Acadêmico nos últimos 10 anos. Após a realização da pesquisa bibliográfica, o presente trabalho, apresentou uma breve contextualização sobre atividade da dança na humanidade, depois disso houve discussão sobre o processo de envelhecimento e como este processo causam transformações e como a atividade física pode atenuar esses efeitos. Por fim, este trabalho apresentou os benefícios psicológicos e físicos que a dança pode acarretar aos idosos, os benefícios psicológicos estão relacionados rompimento de barreiras sociais e melhoria na qualidade de vida, por conta da diminuição da ansiedade, estresse e do sentimento de solidão; já os benefícios físicos estão relacionados, a melhoria da coordenação motora e das habilidades funcionais, essenciais para a vida independente da pessoa idosa

Palavras-chave: dança, idosos, benefícios físicos, benefícios psicológicos

Abstract

This article aimed to present how the practice of dance as a physical activity performed by elderly people can develop physical and psychological well-being, contributing positively to health. To this end, the main psychological and physical benefits of dancing performed by elderly people were highlighted. The methodological procedure carried out in this work was bibliographical research, carried out through a literature review, through the analysis of academic productions in the Scielo database, the CAPES Periodicals platform, and the Google Scholar website over the last 10 years. After carrying out bibliographical research, this work presented a brief contextualization of dance activity in humanity, after which there was a discussion about the aging process and how this process causes transformations and how physical activity can mitigate these effects. Finally, this work presented the psychological and physical benefits that dancing can bring to the elderly. The psychological benefits are related to breaking social barriers and improving quality of life, due to the reduction of anxiety, stress and the feeling of loneliness; The physical benefits are related to the improvement of motor coordination and functional skills, essential for the independent life of the elderly person

Keywords: dance, elderly, physical benefits, psychological benefits

1. INTRODUÇÃO

É de notoriedade de todos que a prática regular de exercícios físicos produz benefícios de várias naturezas em seus praticantes. A dança é um dos exercícios físicos mais populares e dinâmicos, a dança é uma ótima solução para aqueles que não se satisfaz com as atividades físicas tradicionais. A prática da dança como atividade física, apresenta uma série de benefícios, como: promove uma sensação de bem-estar (alívio do estresse); auxilia no controle do peso; aumenta força e melhora a resistência; estimula a memória; contribui para melhora da condição física; aumenta a flexibilidade; melhora autoconfiança; entre outros benefícios, conforme Btfit (2023).

Muglia-Rodrigues e Correia (2013), apresenta a multidimensionalidade da dança e suas constituições históricas, psicológicas, biológicas, antropológicas, sociológicas, e refere-se a um conjunto efetivo de saberes e habilidades previstas no âmbito da integração e assimilação dos processos. Nesse sentido, a dança ajuda amplamente no desenvolvimento das relações humanas, desencadeada por maior sociabilidade e nos relacionamentos dos envolvidos. Portanto, a dança é uma atividade física democrática, inclusiva, e pode fomentar o apoio social que a humanidade carece, nesse sentido, a população idosa, que por vezes, sofre com etarismo social, pode ser ressocializada por meio da atividade física da dança. A população idosa é composta por indivíduos com 60 anos ou mais (SAÚDE, 2005). É uma parcela significativa da população em muitos países, e é esperado que essa proporção continue a crescer nas próximas décadas (VOLLENZ, 2023). O envelhecimento da população pode ter impactos significativos em muitos aspectos da sociedade, incluindo a economia, a saúde e a política, frente a isso, ver-se a importância em incorporar e valorizar essa parcela da população, justificando esta pesquisa.

A problemática da Pesquisa: Quais são benefícios que a dança pode proporcionar a população idosa? Neste sentido, a presente pesquisa propõe correlacionar a prática dos exercícios a melhoria da física e emocional de pessoas idosas, especificamente. Ainda como objetivo geral deste trabalho, pretendemos apresentar como a prática da dança como uma atividade física realizada por idosos, podem desenvolver o bem-estar físico e psicológico, contribuindo positivamente para a saúde. Para alcance desse objetivo geral, temos os seguintes objetivos específicos: apresentar em que pontos da vida a dança acarreta maiores benefícios; apresentar os benefícios psicológicos na prática da dança por idosos; e apresentar os benefícios físicos na prática da dança por idosos.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O desenvolvimento de conhecimentos científicos ocorre em consequência dos resultados obtidos em um processo que exige uma metodologia de amparo ao pesquisador na criação, produção e conclusão da pesquisa (YIN, 2015).

Para Miguel *et al.* (2012) a importância da metodologia de um trabalho de pesquisa justifica-se pela obrigação de fundamento científico apropriado, normalmente caracterizado pela busca da melhor abordagem de pesquisa a ser seguida para endereçar as questões de pesquisa, constatar as proposições ou testar hipóteses. Além disso, a coerência na escolha e utilização dos métodos e técnicas corrobora com a efetiva contribuição que a pesquisa trará para o conhecimento, tendo em vista as etapas bem estruturadas que faci-

litem novos estudos ou melhoria dos estudos já existentes.

2.1.1 Classificação da Pesquisa

- Quanto a natureza:

Pesquisa Aplicada: possui o objetivo de gerar conhecimentos para aplicação prática dirigidos para solucionar problemas particulares. Contempla verdades e interesses locais.

- Quanto à abordagem do problema:

Em relação a classificação sobre a abordagem ao problema, neste trabalho a pesquisa é quantitativa e qualitativa pois considera que tudo é quantificável, o que significa traduzir opiniões e números em informações as quais serão classificadas e analisadas, além do fato que a autora tende a analisar seus dados indutivamente (KAUARK *et al.*, 2010).

- Quanto aos seus objetivos Gil (2002):

Pesquisa Descritiva: visa descrever as características de determinado fenômeno e estabelecimento de relações entre as variáveis.

- Quanto aos procedimentos técnicos Gil (1991 apud Silva; Menezes, 2001):

Pesquisa Bibliográfica: quando é realizada a partir de consultas a materiais publicados, como livros, artigos de periódicos e material disponibilizado na Internet.

O procedimento técnico utilizado neste trabalho foi a pesquisa bibliográfica, realizada por meio de uma revisão da literatura, através da análise das produções acadêmicas na base de dados da Scielo, da plataforma de Periódicos da CAPES, e do website Google Acadêmico nos últimos 10 anos, a saber 2013 a 2022. As palavras chaves utilizadas foram: prática de dança, benéficos da dança em idosos e cuidados na prática de dança na terceira idade.

2.2 Resultados e Discussão

A dança é uma forma de expressão artística e cultura de origem remota na humanidade, através da mesma pode comunicar emoções, desejos e sonhos, conforme Do Nascimento e Dos Santos (2019). Os mais diversos povos que compõe este planeta, historicamente, utilizam-se da dança para se expressarem culturalmente, como Andrade e Dos Santos (2021) discorrem que, durante o período da escravidão no Brasil, o povo africano trazido ao país usavam a dança para expressões religiosas, como forma de resistência e assim garantindo que sua cultura permanecesse viva. Os povos originários brasileiros, além de usarem dança em rituais religiosos e como expressão cultural, utilizam a dança como prática lúdica de aprendizado para elucidar as relações entre os aspectos tradicionais indígenas ensinados e aprendidos entre gerações mais velhas e mais novas, de acordo com Costa *et al.* (2013). Assim, pode-se verificar como a dança faz parte da essência da humanidade, corroborado por Sousa e Candido (2019), que relatam que a dança é uma ponte para o encontro da integralidade humana com o seu íntimo (o seu ser), pelo seu viés plural e criativo.

A dança é uma área de estudo estratégica no sentido de gerar experiências em relação ao espaço, à forma, a dinâmica e ao tempo e pode possibilitar a mudança de valores, costumes e crenças, sendo crucial no processo de transformação do indivíduo, e do indivíduo com a sociedade (DE SOUZA VIEIRA, 2014). Nesse sentido, entende-se que a dança

é suma importância para o desenvolvimento do ser-humano e deste com a sociedade, e gera diversos benefícios, e uma das ênfases desse artigo é apresentar esse caráter multidimensional de benefícios da dança na perspectiva dos praticantes idosos dessa atividade.

2.2.1 Benefício da Dança em Idosos

Para relatar os benefícios da dança nos idosos é preciso entender o processo de envelhecimento. O processo de envelhecimento tem características dinâmica e gradativa e causam alterações de diferentes naturezas no indivíduo, causando vulnerabilidade no idoso, como danos no sistema nervoso central (impactando a memória e sua perda com o passar do tempo), problemas psicológicos (o que os torna menos sociáveis), perda de massa e perda motora, entre outros (FERNANDES, 2014).

Logo, os benefícios da dança em idosos, é o contraponto em relações aos problemas que geralmente acometem na faixa idosa da população mundial. Diante disso, faz-se necessário apresentar os benefícios da dança nas pessoas idosas, benefícios psicológicos e físicos.

2.2.1.1 Benefícios psicológicos

Segundo De Freitas e Foureaux (2015), a dança é capaz de tratar e prevenir doenças de cunho psicossomáticos ou psicossociais. Dentro desse contexto, os benefícios psicológicos de idosos praticantes de dança que aparecem com mais frequência na pesquisa bibliográfica deste artigo foram:

- Melhora da qualidade de vida

A melhoria da qualidade da vida nos praticantes idosos de dança, está relacionada a prática dançante, geralmente, ser de natureza coletiva, ao sentimento de alegria, prazer, bem-estar de modo geral e a criação de momentos únicos (DE FREITAS e FOUREAUX, 2015; SILVA, 2018).

- Melhora da socialização

A melhora da socialização dos praticantes idosos de dança está correlacionada a sua participação mais efetiva no grupo dançante no qual frequenta, onde nesse ambiente é possível que idoso possa construir vínculos de amizade, retomar interesses de cunho sociais, culturais e até mesmo amorosos (SILVA, 2013; DA SILVA, BERBEL, 2015)

- Diminuição da ansiedade e do sentimento de inutilidade

Segundo Miranda (2017), a dança como atividade física é aliada na diminuição da ansiedade e do estado de estresse. Além de que, a prática de dança por idosos, ajuda no combate ao sentimento de inutilidade que recai, frequentemente, sobre os idosos (DE SOUZA, 2013).

- Diminuição da sensação de solidão

A prática de dança por idosos pode afastar a solidão, nos grupos de danças os idosos sentem mais liberdade falar e sua fala é acolhida, constatado por Andrade (2014).

- Diminuição da depressão

Conforme Costa et al. (2021), o crescimento da população idosa é uma realidade, no entanto, devido a etarismo e isolamento social, uma parcela significada de idosos tem sido

acometida com a depressão, a prática dançante realizada por idosos, pode prevenir e tratar sintomas relacionadas a depressão.

- **Diminuição do tempo ocioso**

Para promoção da qualidade de vida dos idosos a atividade relacionada a dança está relacionada a redução de tempo ocioso, conforme Granjeiro *et al.* (2020), Nascimento (2017) e Marisco *et al.* (2012).

- **Melhora da memória**

A prática dançante é benéfica memória dos idosos, conforme Gaspar *et al.* (2018) e Martins (2017).

- **Diminuição do declínio cognitivo**

Conforme Ximenes (2022), a dança pode prevenir contra o declínio cognitivo. É importante salientar que durante a pesquisa bibliográfica acerca dos benefícios psicológicos, existiram outros benefícios, porém os mais ocorrentes foram esses acima, outro ponto, é que, geralmente, nos trabalhos científicos observados encontram-se mais de um benefício no mesmo trabalho.

Contemplado os benefícios psicológicos, é importante tratar dos benefícios físicos.

2.2.1.2 Benefícios físicos

É importante salientar que um estilo de vida mais ativo ajuda no processo de autonomia das capacidades funcionais e físicas durante o período de envelhecimento. Um idoso mais ativo, vive com mais satisfação ao ter na prática da atividade física a oportunidade de ter uma vida mais saudável com diminuição de doença e mais disposição para realização das atividades do dia a dia (DE SOUSA, METZNER; 2013).

A dança como atividade física pode trazer vários benefícios físicos aos idosos. Dentro desse contexto, os benefícios físicos aos idosos praticantes de dança que aparecem com mais frequência na pesquisa bibliográfica deste artigo estão apresentadas no quadro 1:

Benefícios físicos	Autores
Resistência cardiovascular	De Sousa e Metzner (2013), Reis <i>et al.</i> (2018), De Souza <i>et al.</i> (2018)
Respiração	De Sousa e Metzner (2013), Reis <i>et al.</i> (2018)
Coordenação motora (equilíbrio, velocidade, agilidade, força)	Da Silva, Berbel(2015), Albuquerque <i>et al.</i> (2013), De Souza (2015), Reis <i>et al.</i> (2018), Salles <i>et al.</i> (2017), Madeiras <i>et al.</i> (2015), Checom e Gomes (2015)
Flexibilidade (das articulações, postura)	Benetti (2015), Barboza <i>et al.</i> (2014), Reis <i>et al.</i> (2018), Salles <i>et al.</i> (2017)
Mobilização (controle do peso)	Benetti (2015), De Souza (2015), Reis <i>et al.</i> (2018)

Quadro 1. Benéficos físicos aos idosos por conta da prática dançante

Fonte: Elaborado pelos autores (2023)

No quadro 1, podemos destacar benefícios físicos de características funcionais que permitem e possibilitam uma maior independência dos idosos em suas rotinas cotidianas. A melhoria na coordenação motora apareceu de maneira recorrente na revisão bibliográfica deste artigo, ver quadro1, e mereceu atenção e apresentou uma maior quantidade

de autores. Geralmente, nos trabalhos científicos observados encontram-se mais de um benefício físicos em mesmo artigo, pode ser observado quadro 1.

3. CONCLUSÃO

A fase do envelhecimento é destinada a todos os indivíduos, e alinhado a essa fase, existem várias transformações corporais e psíquicas. Deve-se buscar atenuar as modificações impostas por esta fase da vida, os cuidados primários, relacionadas a acidentes e quedas, precisam de atenção. A dança como atividade física pode ajudar a prevenir quedas e acidentes que são comuns aos idosos.

Neste presente artigo buscou-se evidenciar que a dança como uma atividade física, pode ajudar na promoção da qualidade de vida dos idosos trazendo benefícios emocionais e físicos, a prática dança pode expressar emoções e pode promover novas conexões que podem trazer vitalidade aos seus praticantes.

Os benefícios psicológicos da prática de dança por idosos proporcionam mudanças no comportamento dos mesmos, existe uma melhora na socialização, por conta disso, há uma diminuição da ansiedade, e da solidão. Os efeitos benéficos da dança em idosos são diversos, e este trabalho constatou que a prática dançante pode romper barreiras mentais, e proporcionar qualidade de vida, trazer prazer e contentamento

Os benefícios físicos da prática dançante por idosos estão relacionados a melhoria na coordenação motora e de seus aspectos funcionais, para tornar a vida do idoso mais autônoma, para que possa também, retardar os efeitos inevitáveis da fase de envelhecimento.

Como sugestão para trabalhos futuros, pode-se realizar uma pesquisa ação com grupo de idosos e verificar aspectos, relacionados as sensações emocionais, e autopercepção quanto a melhoria física do vigor, constadas por evidencias clínicas em relação a prática da dança.

Referências

- ALBUQUERQUE, Isabella Martins de et al. Capacidade funcional submáxima e força muscular respiratória entre idosas praticantes de hidroginástica e dança: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, p. 327-336, 2013.
- ANDRADE, Simeia Santos; DOS SANTOS, Raquel Amorim. A lúdica negra na Amazônia Bragantina: as brincadeiras dançantes das crianças do quilombo. **Em Aberto**, v. 34, n. 110, 2021.
- ANDRADE, Ankilma do Nascimento et al. Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras-PB. **Revista Brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 17, p. 39-48, 2014.
- BARBOZA, Natália Mariano et al. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, p. 87-98, 2014.
- BENETTI, Fernanda Antico. A dança sênior como recurso terapêutico para idosos. **ABCS Health Sciences**, v. 40, n. 1, 2015.
- BTFIT (2023). **Performance: Dança como atividade física: 7 motivos pra começar agora mesmo**. Disponível em: <<https://blog.bt.fit/danca-como-atividade-fisica-7-motivos-pa-comecar-agora-mesmo/>>. Acesso em: 20/08/2023
- CHECOM, Daiane de Carvalho; GOMES, Geni Col. A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso. **Uningá Review**, v. 24, n. 2, 2015.
- COSTA, Edlamar Menezes da et al. **As práticas lúdicas na comunidade indígena Tabalascada em Roraima**. 2013. Disponível em: <<https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/4293> >. Acesso em 22/09/2023

COSTA, Weilla Xavier et al. A dança de salão como prática corporal para a melhoria da qualidade de vida de idosos com depressão: Uma revisão narrativa. **Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás**, v. 4, n. 01, p. 117-119, 2021.

DA SILVA, Aline Felipe Gomes; BERBEL, Andréa Marques. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. **ABCS Health Sciences**, v. 40, n. 1, 2015.

DE FREITAS, Stephanie Gabrielle; FOUREAUX, Giselle. Os benefícios físicos e psicológicos da dança de salão na terceira idade. **Revista ESPACIOS** | Vol. 36 (Nº 13) Año 2015, 2015.

DE SOUZA, GIORRDANI GORKI QUEIROZ. **A dança e a qualidade de vida do idoso**. 2013. Disponível em: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31715910/TCC_DANCA_QdV_IDOSOS-libre.pdf?1392429619=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DA_DANCA_E_A_QUALIDADE_DE_VIDA_DO_IDOSO.pdf&Expires=1700174551&Signature=bZplDogwn-ES90MOQk~qw7wdvokC6rEnEnDCXHLCeIWMZuuBtrv9P0YLEuwoT6N-uRWbsLcm6~cCpt50wkJG7T8dXuDksLVuHLbAjpgC7NM7VeK3d3Stf0VYnzIwBH6Xm~tO1637UgPSpd4cPzvTNXij8zdgrQanTqZnrrr9KPSKtzufZualItDEYkjr-ea1eunXFV25Bq7kzWUhfyz~1CnJv3e-c8Wh-N30GxznHlcwwi8Ek6ITD~fUIr208JCyBaNrTniKQzWdar~hqZ5Qc2yfO5quzA0gm1cfOMdb-Zbn8b~2k-bisHkDW4fbQ6tkXF~AsDpuPdOcETZYBdQJIG5g__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>. Acesso em 30/09/2023

DO NASCIMENTO, Silvia Renata Cabral; DOS SANTOS, Rosirene Campelo. Pensando as práticas dançantes na Educação Infantil. **Anais da Jornada de Educação Física do Estado de Goiás** (ISSN 2675-2050), v. 1, n. 2, p. 87-91, 2019.

DE SOUZA VIEIRA, Marcílio. A dança na arte e na educação física: diálogos possíveis. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, v. 7, n. 13, p. 177-188, 2014.

DE SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. 2013. Disponível em < <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf> >. Acesso em: 07/10/2023.

DE SOUZA, William Cordeiro et al. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. **Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar**, v. 4, n. 1, p. 55-65, 2015.

DE SOUZA, Rigléia Aparecida Pereira et al. A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO ALIADO A UMA ALIMENTAÇÃO SAUĐAVEL PARA O PÚBLICO DA MELHOR IDADE. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 2, n. 1, 2018

FERNANDES, Barbara Lourenço Vargas. Atividade Física no processo de envelhecimento. **Revista Longevidade**, n. 40, 2014.

GASPAR, Gleyciane Aline Araújo et al. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. **Revista diálogos acadêmicos**, v. 6, n. 2, 2018.

GRANGEIRO, Adriano et al. Terapias expressivas em idosos hiperfrequentadores: efeito no número consultas e estado mental. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 21, n. 3, p. 698-712, 2020.

GIL, ANTONIO CARLOS. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MADEIRAS, Joselene Gomes et al. Atividade física na agilidade de idosos. **Revista Uningá**, v. 44, n. 1, 2015.

MARTINS, Tânia Andreia Bártolo. Impacto de um programa de intervenção centrado na dança na cognição em idosos institucionalizados. 2017. Tese de Doutorado. Universidade de Tras-os-Montes e Alto Douro (Portugal). Disponível em: < <https://www.proquest.com/openview/820ad10ba19b5526fa22885502222875/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y> > Acesso em: 05/10/2023

MARISCO, Nara da Silva et al. Ações em saúde para a promoção de qualidade de vida dos idosos de uma instituição de longa permanência. **CATAVENTOS-Revista de Extensão da Universidade de Cruz Alta**, ano, v. 4, p. 168-181, 2012.

MIGUEL, P. A. C. et al. **Metodologia de pesquisa em engenharia de produção e gestão de operações 2º Ed**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MIRANDA, Antonio Carlos Santos de. **Envelhecimento e dança: percepção dos idosos do grupo Nova Vida em Aracaju-SE**. 2017.

MUGLIA-RODRIGUES E CORREIA (2013), Produção acadêmica sobre dança nos periódicos nacionais de Educação Física. **Rev Bras Ed Fis e Esporte** 2013;27(1):91-9

NASCIMENTO, Ana Carolina Lins D. A dança enquanto prática no grupo da melhor idade do centro de refe-

rência de assistência social de Cruz das Amas-BA. 2017. Disponível em: <https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:oquW1rm5aDEJ:scholar.google.com/&hl=pt-BR&as_sdt=0,5> Acesso em: 03/10/2023

REIS, Jamile Matos et al. Práticas da dança como otimização do desempenho funcional para idoso. **SEMOC-Semana de Mobilização Científica-Alteridade, Direitos Fundamentais e Educação**, 2018.

SALLES, Paulo Gil et al. Influência da dança de salão na coordenação motora de idosos. **Revista Presença**, v. 3, n. 8, p. 55-66, 2017.

SAÚDE (2015). Ministério da Saúde: **ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA POLÍTICA DE SAÚDE** Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf> Acesso em: 20/08/20023

SOUSA, Ana Carolina Tavares de; CANDIDO, Amélia Fernandes. A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NO DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DO SER. **Revista Científica Intellectus**, n. 50, 2019.

SILVA, Juliana et al. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. **Revista Saúde Física & Mental**-ISSN 2317-1790, v. 6, n. 2, p. 43-57, 2018.

SILVA, Patrícia Pereira. A dança na terceira idade como ela contribui para socialização de idosos. 2013. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)–Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Goiás, Uruana, 2013. Disponível em: < <https://repositorio.bc.ufg.br/items/0def6c1a-81b4-44a3-9adf-c8084a049415/full> > Acesso em: 28/06/2023

VOLLENZ (2023). **O Aumento da população idosa do mundo**. Disponível em:<<https://www.vollenz.com/o-aumento-da-populacao-idosa-no-mundo#:~:text=O%20n%C3%BAmero%20global%20de%20pessoas%20i%20dosas%20%E2%80%93%20com,popula%C3%A7%C3%B5es%20com%2060%20anos%20de%20idade%20ou%20mais.>> Acesso em: 20/08/20023

XIMENES, Melissa Teixeira Santos. A dança como recurso para a promoção da qualidade de vida em idosos com transtornos cognitivos: uma revisão narrativa. 2022. Disponível em: < https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/53412/1/TCC%20Final%2005_02_23.pdf >. Acesso em: 25/09/2023

YIN, ROBERT K. **Estudo de caso: Planejamento e métodos**. Bookman editora, 2015

16

ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

PHYSICAL ACTIVITY IN PROMOTING HEALTH IN THE ELDERLY: A LITERATURE REVIEW

Fabiano Assunção de Azevedo

Fernanda Lima Soares



Resumo

A população mundial está envelhecendo a uma taxa sem precedentes, e o aumento do número de idosos traz consigo uma série de desafios e oportunidades para a sociedade. Um dos aspectos mais significativos desse envelhecimento é a importância crescente da promoção da saúde do idoso, e a atividade física emerge como um pilar fundamental nesse contexto. Este trabalho tem como objetivo explorar a relevância da atividade física na promoção da saúde dos idosos, destacando seus benefícios físicos, mentais e sociais. Foi realizada uma revisão de literatura de caráter qualitativa e abordagem descritiva, com buscas de artigos nas bases de dados Google acadêmico e PubMed entre os anos de 2019 a 2023, na língua portuguesa ou inglesa. A importância da promoção da saúde do idoso através da atividade física é respaldada por uma série de fatores que merecem atenção. Compete aos profissionais da saúde, professores de educação física, gestores públicos e entidades privadas se envolverem em projetos e intervenções que incentivem a prática regular de atividade física à população idosa, buscando assim proporcionar uma terceira idade mais segura, além de aumentar a longevidade e qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento. Exercício Físico. Condicionamento Físico Humano.

Abstract

The world's population is aging at an unprecedented rate, and the increase in the number of elderly people brings with it a series of challenges and opportunities for society. One of the most significant aspects of this aging is the growing importance of promoting the health of the elderly, and physical activity emerges as a fundamental pillar in this context. This work aims to explore the relevance of physical activity in promoting the health of the elderly, highlighting its physical, mental and social benefits. A qualitative literature review with a descriptive approach was carried out, with searches for articles in the Google Scholar and PubMed databases between the years 2019 and 2023, in Portuguese or English. The importance of promoting the health of older adults through physical activity is supported by a series of factors that deserve attention. It is up to health professionals, physical education teachers, public managers and private entities to get involved in projects and interventions that encourage the regular practice of physical activity among the elderly population, thus seeking to provide a safer old age, in addition to increasing longevity and quality of life.

Keywords: Aging. Physical exercise. Human Physical Conditioning.

1. INTRODUÇÃO

A população mundial está envelhecendo a um ritmo sem precedentes, e isso tem gerado uma preocupação crescente com a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos. Neste ambiente social, econômico e político, há um foco crescente na promoção da saúde (PrS) e prevenção de doenças com o objetivo de maximizar os ganhos em saúde. Em consequência dos desafios dessa área, a PrS tem sido considerada como um papel fundamental na prevenção de doenças, incapacidades e mortalidade prematura, além de ser essencial para tais ganhos, uma vez que os fatores de risco associados as doenças podem ser reduzidas por meio de seus programas bem estruturados (Pascoal; Do Carmo Figueiredo, 2020).

Uma vez que a idade avançada está frequentemente associada a uma série de desafios físicos e mentais, a atividade física surge como um dos pilares fundamentais para a manutenção da saúde e da autonomia dos idosos (Ferreira *et al.*, 2021). A prática regular de atividade física possui vantagens inquestionáveis para a saúde em termos gerais. Assim, as ações e iniciativas que envolvam a pessoa idosa em atividades de interação social, no quadro formal, informal ou social, são fundamentais para o processo de revitalização da sua autonomia funcional, interação social e autoestima (Bernardo, 2020).

Ademais, a prática regular de exercícios físicos reduz os riscos de doenças cardiovasculares, auxilia no controle da hipertensão e diabetes, no fortalecimento muscular, aumento da flexibilidade, manutenção do equilíbrio, contribuindo para diminuição da obesidade, do risco do desenvolvimento de depressão e Alzheimer. dentre outras. Dessa forma, os benefícios advindos da atividade física são ainda mais desejáveis e urgentes para o grupo de idosos. E nesse ponto a atuação do profissional de educação física se mostra fundamental, auxiliando a população e educando-a no combate ao sedentarismo e na forma correta de se exercitar (Rocha *et al.*, 2021).

Além disso, idosos ativos fisicamente tendem a permanecer mais independentes e produtivos por um período prolongado, contribuindo para a sociedade de diversas maneiras, como voluntariado e participação na força de trabalho. Por isso, a promoção da saúde do idoso através da atividade física é uma estratégia fundamental para enfrentar os desafios do envelhecimento da população. Ela oferece uma abordagem holística para o cuidado dos idosos, abrangendo aspectos físicos, mentais e sociais.

Portanto, investir na promoção da atividade física entre os idosos não apenas melhora a qualidade de vida individual, mas também gera benefícios em escala global, contribuindo para uma sociedade mais saudável, inclusiva e sustentável. Diante o contexto, o presente trabalho buscou investigar a importância da promoção da saúde do idoso através da atividade física e elucidar os benefícios da atividade física para a saúde do idoso, abordando aspectos físicos, mentais e sociais.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Foi realizada uma revisão de literatura de caráter qualitativa e abordagem descritiva, realizando a busca de artigos nas bases de dados Google acadêmico e PubMed, utilizando os descritores Envelhecimento; Exercício Físico; Condicionamento Físico Humano, incluindo os artigos disponíveis em texto completo, publicados entre os anos de 2019 a 2023, na língua portuguesa ou inglesa.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 Envelhecimento

A expectativa de vida da população está aumentando, as taxas de natalidade diminuindo e o país está se transformando em uma sociedade envelhecida em um ritmo acelerado. A estatística de pessoas com 60 anos ou mais aumentará no futuro, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2019, esse número chegou a um bilhão e espera-se que aumente para 2,1 bilhões em 2050. Nesse âmbito, cabe à educação em saúde promover hábitos de vida saudáveis ao articular conhecimentos técnicos e populares e mobilizar recursos individuais e coletivos (De Cunha Lima *et al.*, 2020, Novotová *et al.*, 2022).

O processo de envelhecimento é um efeito natural que está diretamente ligado a questões socioculturais e necessita considerar diversos fatores como nível de independência, bem-estar físico e psicológico, relações sociais, ambiente que frequente, dentre outros, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida desses indivíduos que são categorizados de acordo com aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e culturais (De Medeiros *et al.*, 2020).

Constantino *et al.* (2019) apontam que esse processo acompanham dois conceitos que estão interligados, sendo o primeiro a senescência, definida pelo processo natural do organismo como alterações fisiológicas e estruturais como osteopenia, enrijecimento dos vasos sanguíneos e outros; e o segundo a senilidade que possui uma justaposição de fenômenos da senescência e subsequente de fatores externos, demonstrando alterações consequentes de doenças crônicas não relacionadas ao processo natural, como hipertensão, diabetes, osteoporose, dentre outros.

Já De Oliveira *et al.* (2021) trazem uma subdivisão do envelhecimento onde a senescência se enquadra no envelhecimento primário, a senilidade no secundário, e ainda o envelhecimento terciário ou terminal que é representado pelas profundas perdas físicas e cognitivas que é decorrente de um acúmulo dos efeitos do primário e patologias da idade.

Ou seja, as mudanças decorrentes dessa fase afetam todos os sistemas do corpo, onde a força e a potência muscular podem reduzir a 60% em 50 anos. A diminuição de força dos membros inferiores influi na mobilidade funcional, fazendo com que o idoso esteja mais suscetível a quedas e influenciando diretamente na marcha, sendo um forte apontador de perda de autonomia nessa fase da vida (Santos *et al.*, 2022).

Por isso é importante o planejamento de ações que promovam um envelhecimento saudável e bem-sucedido como as questões práticas postas em atividades físicas apropriadas para sua condição, alimentação saudável, espaço para lazer, bom relacionamento social, liberdade de expressão, o reconhecimento das contribuições do idoso para a sociedade, entre outros (De Medeiros *et al.*, 2020).

2.2.2 Promoção à saúde do idoso

A promoção da saúde, definida pela Carta de Ottawa e exaustivamente utilizado na literatura do campo da saúde, traz a ideia de empoderamento ao preconizar que é um processo que propicia às pessoas e à comunidade a possibilidade de exercer controle sobre sua saúde, listando uma série de fatores necessários à vida saudável e enfatizando a importância da participação social e a integração intersetorial para a sua prática e alcance. Esse conceito, mais uma vez, encontra vários obstáculos à sua abordagem, visto que a saúde, além de ser um evento multifatorial, depende para o seu alcance, de mudanças estruturais

básicas como renda, habitação, emprego, educação, entre outros, que estão cada vez mais difíceis de atingir com modelos econômicos neoliberais (Souza; Silva; Barros, 2021).

Segundo a OMS, em países em desenvolvimento, como o Brasil, os indivíduos são considerados idosos a partir dos 60 anos de idade. A saúde desse grupo é considerada uma das seis prioridades estabelecidas pelas esferas do governo, entretanto, ainda existe um distanciamento entre os serviços oferecidos de promoção da saúde e os idosos devido à ideia de que estes não são acessíveis, além de diversas outras barreiras como acesso, localização, custo, demora ao atendimento, longas filas de espera e a desigualdade social (De Oliveira *et al.*, 2021).

Tal fato corrobora a ideia de Srivaratha, Jensen e Kristiansen (2019) que realizaram uma pesquisa com base em entrevistas e constataram uma lacuna entre os serviços prestados pelo município e os idosos, isso se deveu em parte aos idosos achar as doenças e debilidades um processo inevitável do envelhecimento, ou encontros anteriores negativos com os serviços, à percepção de que os serviços não eram acessíveis nem aceitáveis no contexto de necessidades complexas de saúde e psicossociais, e considerar os serviços inacessíveis devido a respostas inadequadas, apontando assim a necessidade de repensar a promoção da saúde para garantir a aceitabilidade e acessibilidade aos serviços sociais e de saúde.

Seguindo o mesmo raciocínio de melhoria Budib *et al.* (2020) mencionam em seu estudo que é fundamental as visitas domiciliares multidisciplinares aos idosos e a interação com os profissionais, para intervenção, orientação e treinamento para continuação do atendimento, além da interação com rede social do paciente que levam ao seu empoderamento e corresponsabilidade junto com o deus familiares/cuidadores. Outra atividade proposta também é o passeio terapêutico pondo em prática o aprendizado na unidade de cuidados continuados integrados.

Evidencia-se, portanto, a importância da temática, tanto em termos de atuação da prática assistencial, como no cenário de pesquisa; ao passo que se acredita que promover ações de educação em saúde com idosos, com a participação dos mesmos, familiares e comunidade, é um método efetivo na promoção da saúde e qualidade de vida dessa população. Sendo assim, faz-se necessário aprofundar o conhecimento acerca dessa temática (Seabra *et al.*, 2019).

2.2.3 Atividade física e qualidade de vida dos idosos

A atividade física é essencial ao ser humano, visto que a tecnologia está tornando as pessoas menos ativas, reduzindo o gasto calórico com tarefas cotidianas. Disto, resulta aumento de doenças crônicas não transmissíveis, e, conseqüentemente, queda da qualidade de vida. A atividade física estimula algumas funções do organismo, atuando como fator preventivo e de tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, além de manter o desempenho das atividades diárias e o grau de independência do idoso por meio da manutenção do aparelho locomotor. A prática de atividade física regular está aliada à manutenção e promoção da saúde, impactando diretamente a qualidade de vida dos idosos (De Andrade; De Melo, 2022).

A maioria das pessoas idosas iniciam e aderem à prática regular de atividade física devido a agravos de saúde (a exemplo das doenças crônicas) ou devido o reconhecimento do seu potencial de prevenção de comorbidades, sobretudo em relação às doenças cardiovasculares e osteomusculares, pois a atividade física atua no controle pressórico e do perfil lipídico e auxilia na conservação da densidade mineral óssea. Nesse sentido, configura-se

como uma importante intervenção não farmacológica para a população idosa, reduzindo a amplitude da polifarmácia, os riscos de interações medicamentosas e os efeitos sistêmicos das grandes doses de medicamentos (Menezes *et al.*, 2020).

Dentre essas atividades físicas, há o treinamento resistido, que é caracterizado por exercícios que trabalham contra uma determinada resistência, a qual pode ser realizada com pesos, acessórios e equipamentos ou com o próprio peso corporal. O treinamento resistido promove benefícios diretos e indiretos aos praticantes, como desenvolvimento de força e resistência muscular, redução da porcentagem de gordura corporal, manutenção do sistema musculoesquelético, manutenção da pressão arterial e controle da osteoporose (De Souza; Correia, 2023).

Além do mais, esse tipo de treinamento é de suma importância tanto para o equilíbrio quanto para o ganho de capacidade funcional geral e mobilidade dos idosos, como subir e descer escadas, sentar-se e levantar de cadeiras e na diminuição do risco de quedas. E para a realização dessas tarefas simples é necessária uma força muscular moderada, e essa força passa a ter uma importância cada vez maior com o envelhecimento (Santos *et al.*, 2022).

Os exercícios realizados durante o treinamento resistido são classificados em: multiarticulares e monoarticulares. Os multiarticulares são os exercícios que abrangem dois ou mais músculos e agem de maneira coordenada em várias articulações, o que proporciona movimentação de grande carga externa. Já os exercícios monoarticulares são aqueles que envolvem contração muscular com foco em somente uma articulação, e por isso, esse tipo de exercício é bastante utilizado para potencializar o processo de hipertrofia muscular, uma vez que é aplicada grande aflição no músculo (Garcia *et al.*, 2020).

Da Silva *et al.* (2020) recomendam para os idosos uma prática regular de exercício físico, levando em consideração uma frequência no programa de duas a três vezes por semana, pois foi evidenciado que programas baseados no ganho de força e equilíbrio adequadamente supervisionado por um profissional de saúde qualificado, auxiliam na prevenção e redução não somente no risco de quedas e fraturas, mas também em doenças crônicas não transmissíveis, como a sarcopenia.

Outro tipo de exercício muito utilizado nos programas para idosos é o exercício aeróbico, que por sua vez é caracterizado por um padrão cíclico de movimento que envolve grandes grupos musculares com utilização de fontes energéticas predominantemente oxidativas. Esse tipo de exercício, quando realizado de forma regular e sistemática é conhecido como treinamento aeróbico (TA) e está associado com adaptações importantes que atenuam diferentes danos causados pelo processo do envelhecimento (Chacon-Mikahil; Castro; Sardeli, 2021).

Além dos benefícios físicos, a atividade física também vem sendo investigada sobre sua relação com a saúde mental visto que os exercícios físicos têm o potencial para melhorar a função cognitiva e diminuir o risco de progressão para demência (Anderson-Hanley *et al.*, 2018). E é eficaz no tratamento de transtornos mentais como ansiedade e depressão, uma vez que atua diretamente em fatores psicológicos e fisiológicos, melhorando a qualidade de vida (Morais Filho; Sales, 2022).

Por exemplo, os exercícios aeróbicos são considerados importantes ferramentas de intervenção na melhora da estrutura e funções do cérebro humano, podendo ainda ser subdividido em treinamento aeróbico contínuo (CAT), onde é realizado em intensidade moderada; e treinamento aeróbico intervalado (IAT), que por sua vez consiste em períodos de exercícios de alta intensidade alternados por períodos de recuperação relativa (Enette *et al.*, 2020).

Alguns estudos clínicos já comprovam esse fato, como o de Bouariz *et al.* (2019) onde mencionam que o treino aeróbico é um dos principais componentes na estratégia para manter/melhorar a saúde física, funcional e mental em pessoas idosas, mantendo-as ativas e independentes, em seu estudo notaram que o treino aeróbio intervalado com períodos de recuperação (IATP-R) melhorou as funções cognitivas, desempenho funcional, saúde mental, sintomas depressivos e o bem-estar em idosos sedentários.

Assim como Enette *et al.* (2020) compararam o efeito de 9 semanas de CAT versus IAT em idosos com doença de Alzheimer (DA) e observaram uma melhora significativa nos parâmetros de aptidão aeróbica e capacidades funcionais em ambos modelos de treinamento, embora somente após CAT houve melhora na qualidade de vida. Já Yao *et al.* (2021) verificaram a ação do exercício aeróbico na saúde mental dos idosos por meio de uma meta-análise e constataram os efeitos benéficos de melhora na saúde mental de adultos com 60 anos ou mais, com um efeito geral moderado da intervenção.

Pode-se ver que o método de atividade física contribui positivamente para o envelhecimento saudável e ativo dos idosos, reduzindo muitos dos efeitos negativos decorrentes desse processo, proporcionando benefícios biopsicossociais e espirituais à saúde desses indivíduos, uma vez que é uma ferramenta importante para melhorar a qualidade de vida e a independência funcional (De Souza *et al.*, 2021). Vale ressaltar, que é primordial escolher atividades adequadas às suas necessidades e capacidades individuais, e sempre consultar um profissional de saúde antes de iniciar um novo programa de exercícios.

3. CONCLUSÃO

A importância da promoção da saúde do idoso através da atividade física é respaldada por uma série de fatores que merecem atenção. Com a crescente do envelhecimento populacional, o aumento de doenças crônicas não transmissíveis e a redução da qualidade de vida dos idosos, também aumentam. Com um programa de treinamento adequado e bem orientado, o exercício físico proporciona inúmeros benefícios a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e até psicológico.

Logo, compete aos profissionais da saúde, professores de educação física, gestores públicos e entidades privadas se envolverem em projetos e intervenções que incentivem a prática regular de atividade física à população idosa, buscando assim proporcionar uma terceira idade mais segura, além de aumentar a longevidade e qualidade de vida.

Referências

- ANDERSON-HANLEY, C. et al. The aerobic and cognitive exercise study (ACES) for community-dwelling older adults with or at-risk for mild cognitive impairment (MCI): neuropsychological, neurobiological and neuroimaging outcomes of a randomized clinical trial. **Frontiers in aging neuroscience**, v. 10, p. 76, 2018.
- BERNARDO, P. A. B. **A gestão municipal do esporte e o impacto da promoção da atividade física para idosos**. 2020. 99 f. Dissertação de Mestrado. Universidade de Évora – Escola de ciências e tecnologia, 2020.
- BUDIB, M. B. et al. Integrated continuous care: collaborating with the elderly functionality. **Bioscience Journal**, Uberlândia, v. 36, n. 1, p. 266-275, 2020.
- CHACON-MIKAHIL, M. P. T.; CASTRO, A.; SARDELI, A. V. Prescrição do Treinamento Aeróbio para Idosos. **Educação Física em Gerontologia**, 2021.
- CONSTANTINO, A. et al. Declínios fisiológicos e fisiopatológicos do sistema locomotor durante o envelhecimento humano: uma revisão bibliográfica. Anais **VI CIEH, Campina Grande: Realize Editora**, p. 1-8, 2019.

- DA SILVA, F. N. D. S. et al. Efeito do treinamento resistido em idosos sarcopênicos e coadjuvante uso de substâncias ergogênicas como esteroides anabólicos e suplementos nutricionais. **Brazilian Journal of Technology**, v. 3, n. 4, p. 116-129, 2020.
- DE ANDRADE, D. P.; MELLO, R. L. Benefícios da atividade física à saúde e qualidade de vida do idoso. **Caderno Intersaberes**, v. 11, n. 31, p. 31-41, 2022.
- DE CUNHA LIMA, A. M. et al. Tecnologias educacionais na promoção da saúde do idoso. **Enfermagem em foco**, v. 11, n. 4, 2020.
- DE MEDEIROS, M. M. et al. Percepções sobre envelhecimento humano e qualidade de vida através do discurso de alunos idosos de uma universidade aberta para a melhor idade. **Revista Conexão UEPG**, v. 16, n. 1, p. 2015054, 2020.
- DE OLIVEIRA, D. V. et al. O processo de envelhecimento humano. **Educação Física em Gerontologia**, 2021.
- DE OLIVEIRA, M. C. C. et al. Importância da atenção e promoção à saúde frente ao processo de cuidado da pessoa idosa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 1151-1163, 2021.
- DE SOUZA, M. de F. S. et al. Contribuições da Atividade física no envelhecimento dos idosos. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, p. e11310111537-e11310111537, 2021.
- DE SOUZA, T. R.; CORREIA, E. Benefícios do treinamento resistido para idosos. **Caderno Intersaberes**, v. 12, n. 28, p. 142-152, 2023.
- ENETTE, L. et al. Effect of 9 weeks continuous vs. interval aerobic training on plasma BDNF levels, aerobic fitness, cognitive capacity and quality of life among seniors with mild to moderate Alzheimer's disease: a randomized controlled trial. **European Review of Aging and Physical Activity**, v. 17, n. 1, p. 1-16, 2020.
- FERREIRA, R. et al. Promoção da Saúde e Prevenção da Doença em Pessoa Idosa. Competências em Enfermagem, Gerontogeriatrica: Uma Exigência para a Qualidade do Cuidado. **Série Monográfica Educação e Investigação em Saúde**, p. 141154, 2021.
- GARCIA, L. X. et al. Benefícios do treinamento resistido para idosos. **Revista Científica Online ISSN**, v. 12, n. 2, p. 2020, 2020.
- MENEZES, G. R. S. et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2490-2498, 2020.
- MORAIS FILHO, I. P. de; SALES, M. N. de. **Atividade física e saúde mental para idosos: uma revisão integrativa da literatura**. 2022.
- NOVOTOVÁ, K. et al. Influence of walking as physiological training to improve respiratory parameters in the elderly population. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 13, p. 7995, 2022.
- PASCOAL, D.; DO CARMO FIGUEIREDO, M. Intergeracionalidade para a promoção de atividades recreativas com idosos – Scoping Review. **Revista da UI_IPSantarém**, v. 8, n. 1, p. 96-108, 2020.
- ROCHA, G. A. et al. Promoção de atividades físicas para idosos em tempos de COVID-19 na atenção primária à saúde: relato de experiência. **Health Residencies Journal-HRJ**, v. 2, n. 12, p. 196-209, 2021.
- SANTOS, M. C. C. D. et al. Estudo comparativo da qualidade de vida e capacidade funcional entre idosos praticantes de treinamento resistido e idosos sedentários. **Pesquisa & educação a distância**, v. 18, 2022.
- SEABRA, C. A. M. et al. Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: Uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, 2019.
- SOUZA, E. M. D.; SILVA, D. P. P.; BARROS, A. S. D. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 1355-1368, 2021.
- SRIVARATHAN, A.; JENSEN, A. N.; KRISTIENSEN, M. Community-based interventions to enhance healthy aging in disadvantaged areas: Perceptions of older adults and health care professionals. **BMC health services research**, v. 19, p. 1-9, 2019.
- YAO, Lei et al. Effect of aerobic exercise on mental health in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Frontiers in Psychiatry**, v. 12, p. 748257, 2021.

17

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA ADULTOS COM DEPRESSÃO

THE IMPORTANCE OF WEIGHT TRAINING FOR ADULTS WITH DEPRESSION

Pedro Paulo França Pinheiro Neto

Fernanda Lima Soares



Resumo

A depressão se tornou um problema de saúde pública e vem causando grave sofrimento a milhares de pessoas no mundo todo. Dentre os diversos meios para combater a depressão, o exercício físico tem sido considerado como um recurso valiosíssimo. Nesse sentido, desenvolveu-se essa revisão de literatura com o objetivo de discutir sobre a prática da musculação na redução de sintomas da depressão em adultos. A busca foi realizada em setembro de 2023, em bases de dados da *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico, tendo como delimitação temporal a literatura publicada no idioma português, no período de 2017 a 2023. A partir dessa revisão bibliográfica, considerou-se os resultados positivos da prática de musculação por adultos com depressão. Alguns fatores como a frequência semanal e o treinamento supervisionado foram enumerados como diferenciais nos resultados. Ainda, considerando o desafio que é, para muitas pessoas, manter a prática regular na atividade física, ressaltou-se a necessidade de políticas públicas de incentivo à prática de atividade física de forma a prevenir o adoecimento físico e psíquico da população.

Palavras-chave: Musculação, Treinamento de força, Depressão, Adultos.

Abstract

Depression has become a public health problem and has caused severe suffering to thousands of people worldwide. Among the various means of combating depression, physical exercise has been considered an extremely valuable resource. With this in mind, this literature review was developed with the aim of discussing the practice of weight training in reducing symptoms of depression in adults. The search was carried out in September 2023, in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Virtual Health Library (VHL), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and Google Scholar databases, with the temporal delineation of literature published in the Portuguese language, from 2017 to 2023. From this literature review, the positive results of weight training for adults with depression were considered. Some factors such as weekly frequency and supervised training were listed as differentials in the results. Also, considering the challenge for many people to maintain regular physical activity, the need for public policies to encourage the practice of physical activity in order to prevent physical and psychological illness in the population was highlighted.

Keywords: Bodybuilding, Strength training, Depression, Adults.

1. INTRODUÇÃO

A depressão é entendida como um transtorno mental, encontrando-se, portanto, descrita no manual diagnóstico de transtornos mentais (DSM), que se encontra atualmente em sua quinta edição - DSM-V. (OLIVEIRA, 2021).

Trata-se de um problema de saúde pública que acomete 15,3% da população brasileira adulta, conforme declaração de morbidade referida para a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada em 2019.

Considera-se que condições individuais, como situação socioeconômica, dificuldade de acesso a serviços de saúde, nível de escolaridade, associados a hábitos de vida como o sedentarismo, uso de drogas lícitas como tabaco ou de drogas ilícitas, podem contribuir para problemas de saúde de um modo geral.

A PNS encontrou associação significativa com tabagismo, consumo de álcool, indicadores de alimentação e sedentarismo relacionados a diagnóstico de depressão. Para tanto, desenvolveu-se esse projeto no intuito de discutir sobre a prática da musculação na redução de sintomas da depressão em adultos.

A depressão é uma doença que apresenta multicausalidade, podendo ser desencadeada devido a fatores biológicos, socioeconômicos, psicológicos, culturais, emocionais, entre outros. Os acometidos, quando não diagnosticados e não tratados, podem apresentar comprometimento físico, sociais e funcionais, levando à diminuição da qualidade de vida e, em estágios mais graves, culminando no suicídio (ALMEIDA *et al.*, 2018).

Quanto ao surgimento do termo “depressão”, pode-se afirmar que surgiu no século 18, no contexto psiquiátrico europeu. Sua origem vem do latim *depremere*, cujo significado é pressionar para baixo. A princípio, o termo era associado à melancolia. Apenas no final do século 19, o termo depressão suplantou o termo melancolia. A concepção de depressão teve grande influência nas contribuições advindas da psicologia (ARIÑO; BARDAGI, 2018).

Conforme Oliveira (2021, p. 51), “Um dos seus sintomas mais nítidos é a diminuição no prazer e no interesse do paciente em fazer certas atividades, mesmo aquelas que costumavam ser do seu interesse.”

Os transtornos depressivos atingem de forma geral a população, e as evidências científicas comprovam que a depressão está entre as doenças mais comuns, prejudiciais e que, além disso, causa custos sociais sendo então um grande problema para a saúde pública, havendo impacto em todas as classes e níveis sociais, conforme Bahls (2002 *apud* BORGES; SCHMIDT, 2021).

Os tratamentos para sintomas depressivos, ansiedade e depressão estão pautados no uso de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos. Além disso, estudos como os de Borges (2021) ressaltam que a prática de exercício físico pode contribuir na redução dos sintomas depressivos e de ansiedade.

Bauman *et al.* (2016) enfatizam que outras formas disponíveis para evitar algumas doenças podem ser utilizadas em substituição ao uso de psicofármacos, como os exercícios físicos, considerados uma alternativa de tratamento não medicamentoso para prevenção e recuperação da saúde.

Nesse sentido, Fleck e Kraemer (2017) também consideraram os efeitos positivos de exercícios de força e observaram que os praticantes da musculação percebem melhorias em seu estado físico, psicológico e social.

Diante da problemática da alta prevalência de depressão na população adulta brasileira, surgiram algumas inquietações, como: Quais os sinais e sintomas da depressão? Quais os benefícios da prática regular da musculação na prevenção e tratamento de sintomas depressivos?

Para tanto, realizou-se um estudo com o objetivo geral de discutir sobre a prática da musculação na redução de sintomas da depressão em adultos e com objetivos específicos de descrever sobre sinais e sintomas depressivos em população adulta e relacionar os benefícios da musculação para a saúde física e mental em adultos.

Justifica-se o interesse pelo estudo sobre a prática da musculação na redução de sintomas da depressão em adultos, a partir da experiência exitosa em estágio extracurricular em academia de musculação, onde foi possível perceber diversos impactos desse tipo de exercício físico para adultos.

Nesse sentido, acredita-se que a discussão sobre a prática de exercício físico na redução de sintomas da depressão possa contribuir para a divulgação dos seus benefícios na promoção da saúde física e mental da população adulta, a partir da melhoria do humor, disposição, autoestima e prevenção de morbidades, como diminuição das chances de desenvolvimento da depressão.

Além disso, o estudo também pode colaborar no fortalecimento das competências e da importância do profissional de Educação Física no envolvimento com equipe multidisciplinar em tratamento de adultos com depressão.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Trata-se de pesquisa qualitativa, de caráter descritivo, a partir de uma revisão de literatura, tendo como delineamento temporal a literatura publicada no período de 2017 a 2023, em bases de dados da *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico.

Os critérios para inclusão foram publicações do período de 2017 a 2023, em português, que abordam as temáticas de exercício físico e depressão de maneira associada. Os critérios para exclusão foram publicações fora do interstício, em outros idiomas, duplicatas e que abordam as temáticas de maneira isolada.

As buscas aconteceram no mês de setembro de 2023 e utilizou-se os descritores em saúde “musculação”, “treinamento de força”, “depressão”, “adulto”.

Os resultados foram analisados, descritos e tabulados em planilha Excel simples, contendo nome dos autores, ano de publicação, título, objetivo, método e os principais resultados.

A organização do artigo foi baseada em Bastos e Ferreira (2016) e orientações.

2.2 Resultados e discussão

Um total de 06 artigos foi selecionado, conforme critérios de elegibilidade. Desse modo, organizou-se o Quadro 1, que descreve as referências incluídas na revisão de literatura, considerado os autores, ano de publicação, título, objetivo, método e os principais

resultados.

Quadro 1 – Artigos científicos utilizados para a construção do corpus do estudo.

N	TÍTULO	AUTORES E ANO	OBJETIVO	MÉTODO	RESULTADOS
1	Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão	Gonçalves et al. (2022)	Verificar a associação entre o treinamento resistido (TR) e variáveis relacionadas com escores de ansiedade e depressão em mulheres brasileiras.	Estudo quantitativo com desenho transversal	Mulheres brasileiras que praticam TR apresentam menores escores de ansiedade e depressão quando comparadas a não praticantes de exercício físico
2	A prática da musculação na prevenção do sofrimento psíquico em adultos jovens	Lacerda (2022)	Compreender como a prática da musculação pode prevenir o adoecimento mental e o sofrimento psíquico;	Revisões exploratórias bibliográficas	Considera a musculação como um importante meio de obtenção de benefícios que proporcionam melhorias significativas na qualidade de vida, saúde e bem-estar.
3	Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos	Oliveira (2021)	Avaliar a manifestação de ansiedade e depressão em praticantes de exercício de força		O exercício resistido pode ser considerado um dos métodos mais benéficos, para o tratamento dos transtornos analisados.
4	Associação entre comportamentos de saúde e depressão: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde - 2019	Barros et al. (2021)	Analisar a associação da depressão com comportamentos de saúde e verificar se as associações diferem segundo sexo e renda	Estudo transversal com dados de 65.803 adultos brasileiros (18-59 anos) da Pesquisa Nacional de Saúde, realizada em 2019.	Verificou-se associação significativa da depressão com inatividade física.
5		Brito et al. (2021)	Relatar os aspectos que levam a adesão e a motivação à prática de musculação nas academias do Brasil.	Pesquisa bibliográfica	Percebe-se que a adesão é um fenômeno ainda complexo, e que deve ser entendido como um processo, já que manter indivíduos ativos fisicamente de maneira regular tem se tornado um dos grandes desafios.

6	Atividade física nos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão sistemática	Mello <i>et al.</i> (2021)	Investigar se a prática de atividade física pode alterar os sintomas de ansiedade e depressão em diferentes populações	Revisão sistemática	Efeito positivo da prática de atividade física na diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade.
7	Associação da eficácia do treinamento físico resistido com sintomas depressivos: metanálise e análise de meta-regressão de ensaios clínicos randomizados	Gordon <i>et al.</i> (2018)	Estimar a associação da eficácia do RET com sintomas depressivos e determinar em que medida variáveis lógicas, teóricas e/ou empíricas prévias estão associadas a sintomas depressivos e se a associação da eficácia do RET com sintomas depressivos é responsável pela variabilidade no tamanho global do efeito.	Estudo de metanálise	Treinamento com exercícios resistidos reduziu significativamente os sintomas depressivos entre adultos, independentemente do estado de saúde, do volume total prescrito de TRE ou de melhorias significativas na força

Fonte: Dados da pesquisa, elaborados pelo autor (2023).

Melo *et al.* (2021), em estudo de revisão sistemática, também encontrou resultados positivos da prática de exercício físico na diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade em diferentes situações. Nesse sentido, os autores ressaltam a importância do incentivo à atividade física regular nas políticas de saúde pública da população com ou sem patologia.

Barros *et al.* (2021) encontraram associação da depressão com inatividade física e sedentarismo e pontuaram:

Pesquisas têm evidenciado relações entre os comportamentos de saúde e sintomas e transtornos mentais (TM). Os TM apresentam elevada prevalência em todo o mundo, e no Brasil foram responsáveis por 9,5% do total dos anos de vida ajustados por incapacidade (DALY), dos quais 35% devido a transtornos depressivos, 28% a transtornos de ansiedade e 7% por transtornos decorrentes do uso de álcool. Os TM são a terceira causa de carga de doença no Brasil, e contribuem consideravelmente para as taxas de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e perda de saúde de indivíduos em todas as idades. (BARROS *et al.*, 2021, p. 6).

Os referidos autores enfatizaram a necessidade do incentivo da prática de AF nos cuidados a pacientes com transtornos mentais e a consideração da saúde mental nos programas de promoção da saúde (BARROS *et al.*, 2021).

Brito *et al.* (2021, p. 2), ressaltam que “atualmente, a musculação vem sendo recomendada por diversos profissionais da área da saúde, por ser uma modalidade bem conhecida pois pode ser realizada por pessoas diferentes faixas etárias, podendo resultar em benefícios no estado físico, psicológico e social, independente do sexo.”

No entanto, Brito *et al.* (2021, p. 1) pontuam que ainda é um “fenômeno complexo, e que deve ser entendido como um processo, já que manter indivíduos ativos fisicamente

de maneira regular tem se tornado um dos grandes desafios.

Para tanto, os referidos autores enfatizam a importância do acompanhamento por profissionais capacitados e que a musculação seja trabalhada de forma individualizada, ou seja, de acordo com os objetivos de cada aluno, e que seja de forma regular e contínua.

Oliveira (2021, p. 1) explica que “a prática de exercício resistido promove mais do que ganhos na força física, mas ajuda o indivíduo a conviver socialmente e a driblar a depressão e a ansiedade.”

Sobre os efeitos da musculação na prevenção do adoecimento mental e o sofrimento psíquico, Lacerda (2022) concluiu que:

No que se refere à prática da musculação no meio terapêutico, conclui-se que gera importantes benefícios para a melhoria na qualidade de vida dos praticantes, dentre eles: diminuição do stress, diminuição do sedentarismo, prevenção de ansiedade, depressão e melhora no sono. Quanto ao fator estético, conclui-se que a musculação gera dois importantes benefícios: o aumento da massa corporal metabolicamente ativa e a melhoria da autoimagem. Neste ambiente, o principal elemento que deve ser observado com a prática da musculação é a modelagem do corpo, respeitando a individualidade biológica de cada praticante. Com uma imagem corporal mais bem delineada, o praticante sente-se mais autoconfiante para o estabelecimento de relações interpessoais.

Para tanto, a autora também enfatiza a necessidade de o exercício ser bem orientado, por profissional capacitado, para atingir os resultados esperados.

Percebe-se também que os estudos incluídos nessa revisão pontuam também a frequência semanal de treinamento resistido (TR). Gordon *et al.* (2018, p. 1), em estudo de metanálise, concluíram que “o treinamento com exercícios resistidos reduziu significativamente os sintomas depressivos entre adultos, independentemente do estado de saúde, do volume total prescrito de TRE ou de melhorias significativas na força.” Já os achados de Gonçalves *et al.* (2022) relacionaram maior frequência de TR sobre menores escores de ansiedade e depressão em mulheres.

Ademais, pode-se compreender a importância do profissional de Educação Física no envolvimento com equipe multidisciplinar em tratamento de adultos com depressão.

3. CONCLUSÃO

A partir dessa revisão bibliográfica, pode-se constatar que a musculação é considerada como um importante meio de obtenção de benefícios que proporcionam melhorias significativas na qualidade de vida, saúde e bem-estar de quem pratica. No entanto, ainda é um processo complexo, pois a prática regular de atividade física, de maneira geral ainda é um desafio para muitos brasileiros.

Em síntese, os estudos analisados associaram a diminuição dos sintomas de depressão a prática de treinamento de força e ressaltaram a importância da orientação adequada, além de relação com a frequência semanal de treino.

Considera-se ainda, a necessidade de políticas públicas de incentivo à prática de atividade física de forma a prevenir o adoecimento físico e psíquico da população.

Reconhece-se as limitações do estudo, considerando-se o tamanho amostral, no en-

tanto e sugere-se a continuidade da pesquisa, com vistas a possibilitar sua publicação e, assim, alcançar maior visibilidade e disseminação desses resultados.

Referências

ALMEIDA, Letícia Yamawaka de *et al.* Avaliação do apoio social e estresse em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 52, p. 1-8, 2018. DOI: 10.1590/S1980-220X2017045703405. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/WMkqg9DjzJDdkyFNyLYC9qB/>. Acesso em: 25 set. 2023.

ARIÑO, Daniella Ornelas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, 2018. DOI: 10.24879/2018001200300544. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000300005. Acesso em: 01 out. 2023.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* Associação entre comportamentos de saúde e depressão: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde – 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 24, supl. 2, E210010, 2021. Disponível em: <https://scielosp.org/article/rbepid/2021.v24suppl2/e210010/pt/>. Acesso em: 10 set. 2023.

BASTOS, Maria Clotilde Pires. FERREIRA, Daniela Vitor. **Metodologia Científica**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2016.

BAUMAN, A. *et al.* Atualização das Evidências para a Atividade Física: Revisões Somativas das Evidências Epidemiológicas, Prevalência e Intervenções para Promover o “Envelhecimento Ativo”. **Gerontologista**, [s.l.], v. 56, n. 2, p. 268-80, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26994266/>. Acesso em: 15 set. 2023.

BORGES, Ysis Stéfany da Silva. **Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos jovens**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1836#:~:text=O%20exerc%C3%ADcio%20f%C3%ADsico%20e%20a%20atividade%20f%C3%ADsica%20se,eficaz%20no%20controle%20dos%20altos%20n%C3%ADveis%20de%20ansiedade-estado>. Acesso em: 02 out. 2023.

BRITO, Geisson C. *et al.* Adesão a prática de musculação nas academias do Brasil. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [s.l.], v. 13, n. 1, p. 1-7, 2021. Disponível em: <https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=631>. Acesso em: 20 set. 2023.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 4. ed. Artmed. 2017. 472p.

GORDON, BRETT R. Associação da eficácia do treinamento físico resistido com sintomas depressivos: meta-análise e análise de meta-regressão de ensaios clínicos randomizados. **JAMA Psiquiatria**, [s.l.], v. 75, n. 6, p. 566-76, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29800984/>. Acesso em: 28 set. 2023.

LACERDA, Thailla Alyssa de Santana. **A prática da musculação na prevenção do sofrimento psíquico em adultos jovens**. Monografia (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB), São Luís, 2022. Disponível em: <http://repositorio.undb.edu.br/handle/areas/29#:~:text=A%20pr%C3%A1tica%20da%20muscula%C3%A7%C3%A3o%20na%20preven%C3%A7%C3%A3o%20do%20sofrimento,em%20adultos%20jovens%20LACERDA%2C%20Thailla%20Alyssa%20de%20Santana>. Acesso em: 10 set. 2023.

ELLO, Rosiane Guetter *et al.* Atividade física nos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão sistemática. **Revista Thêma et Scientia**, Cascavel, PR, v. 11, n. 1, p. 201-2014, jan.-jun. 2021. Disponível em: <https://themaetscientia.fag.edu.br/index.php/RTES/about/contact>. Acesso em: 10 set. 2023.

OLIVEIRA, Wesley Ferreira. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, ES, v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/85>. Acesso em: 15 set. 2023.

Este livro trata-se de uma coletânea pioneira no estado do Maranhão, tendo como principais protagonistas os alunos dos cursos de Educação Física da Faculdade Anhanguera de São Luís. Trata-se do primeiro passo rumo a uma longa trajetória de incentivo à produção científica dos alunos do curso, oportunizando assim a publicação dos Trabalhos de Conclusão de Curso em uma edição rica de temas variados na área da Educação Física.

O conteúdo versa sobre temas que abrangem esporte, educação física escolar, saúde, treinamento, doenças crônicas e atividade física.

