

# INCLUSÃO DOS IDOSOS NA MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS

**RODRIGUES**, Kauan Mateus Alves<sup>1</sup>

**ALVES JUNIOR**, Luiz Carlos<sup>2</sup>

## RESUMO

De acordo com o Estatuto do Idoso, no Brasil, o crescimento da população idosa é cada vez mais relevante, tanto em termos absolutos quanto proporcionais. O processo de envelhecimento naturalmente promove modificações no corpo. No caso do idoso, é comum identificar parâmetros reduzidos da massa muscular que reduzem força, assim como os de densidade óssea, que enfraquecem o componente esquelético do indivíduo, fragilizando-o. O objetivo geral do estudo foi compreender como a musculação atua na qualidade de vida da população idosa. O presente trabalho se baseia em uma revisão bibliográfica, de metodologia qualitativa, com foco no caráter subjetivo da bibliografia analisada, por uma pesquisa literária. É possível concluir que a prática de exercício físico é capaz de atuar diretamente na autonomia funcional de idosos permitindo a classificação dos mesmos em níveis satisfatórios. Desta forma, sugere-se que a prática regular de musculação que deve ser estimulada e indicada aos idosos, assim como hábitos ativos de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idosos; Musculação; Inclusão.

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente no caso dos idosos, pessoas com mais de 60 anos, é comum identificar o fenômeno de sarcopenia, que será apresentado a diante, resultando na perda da massa muscular e conseqüente redução de força. Esse fenômeno também é percebido na densidade óssea, a osteopenia, que enfraquecem o sistema esquelético do indivíduo, fragilizando-o.

Assim, o tem como importância o fato de que a qualidade de vida no tocante do envelhecimento é definida como uma avaliação multidimensional, ligada a parâmetros envolvendo a relação do indivíduo com o ambiente ao seu redor. Além do mais existem diversas formas do indivíduo se relacionar com seu corpo a medida em que envelhece, dessa forma muitos idosos sentem sintomas depressivos, de desesperança, e acabam por se tornarem sedentários, perdendo autonomia diante do corpo frágil, e assim, o estudo tem como motivação trazer tais formas de treinamento de força dos idosos.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado da FIRA – Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré/SP, licenciado em Educação Física pela FIRA; Email: [kauanbike@hotmail.com](mailto:kauanbike@hotmail.com)

<sup>2</sup> Orientador Professor Titular da FIRA – Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré/SP, Licenciado e Bacharelado em Educação Física pela FIRA; Mestre em Ciências do Movimento Humano pela UNIMEP – Avaré-SP. E-mail: [luizcarloshedufisica@gmail.com](mailto:luizcarloshedufisica@gmail.com)

Como hipótese, tem-se que a prática da musculação minimiza a degradação provocada pelo envelhecimento, melhorar as funções cardiovascular e pulmonar, retardar as alterações fisiológicas e melhorar a capacidade motora. Além de proporcionar benefícios psicossociais como a promoção da autoconfiança e a melhora da auto-estima, possibilitando ao idoso manter uma qualidade de vida melhor. Mediante a essa realidade as academias, clubes, vem incentivando a prática de atividades física, fazendo com que o idoso abandone o sedentarismo e passe a se sentir mais confiante, independente e ativo (SOUZA et al., 2018).

O objetivo geral do estudo é compreender como a musculação atua na qualidade de vida da população idosa. E os objetivos específicos são: identificar os fatores do envelhecimento e questões acerca da população idosa no Brasil e as consequências como a hipertrofia; compreender as questões da musculação e do condicionamento físico no âmbito do envelhecimento, principalmente quanto a autonomia adquirida; e identificar quais são os benefícios que a musculação traz à população idosa.

Dessa forma, importa ressaltar que os benefícios da musculação no aumento da força e da massa muscular estão bem definidos na literatura bem como o efeito da atividade aeróbia na prevenção de doenças cardiovasculares. Por isso, pretende-se através da literatura, demonstrar como os exercícios físicos vêm sendo usado como estratégia para prevenir as perdas nos componentes da capacidade funcional.

O processo de envelhecimento naturalmente promove modificações no corpo. No caso do idoso, é comum identificar parâmetros reduzidos da massa muscular que reduzem força, assim como os de densidade óssea, que enfraquecem o componente esquelético do indivíduo, fragilizando-o. Na atualidade é cada vez mais comum encontrar idosos praticando atividade física. Essa atitude é motivada por uma maior divulgação de estudos realizados em vários países, nos quais sugerem os benefícios das atividades físicas para um envelhecimento saudável. (SOUZA, 2017)

O presente trabalho se baseia em uma revisão bibliográfica, de metodologia qualitativa, com foco no caráter subjetivo da bibliografia analisada, por uma pesquisa literária. Ressalta-se que o estudo foi delimitado com foco na temática, selecionando livros, publicações periódicas (jornais e revistas, impressas ou virtuais), artigos científicos, trabalhos acadêmicos, através das palavras-chave: “Treinamento de força”; “idosos”; “musculação” e “benefícios para terceira idade”, nos bancos de dados do SCIELO, BVS e Biblioteca Virtual da USP.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

## 2.1 A IMPORTÂNCIA DA EXERCÍCIO FÍSICO

A prática periódica de exercícios físicos melhora o condicionamento físico do ser humano e mantém a sua qualidade de vida. Entretanto, importa salientar que devido ao aumento da expectativa de vida no Brasil, o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) tem considerado um aumento significativo de pessoas idosas que precisam se manter em atividade (VIANA; JUNIOR, 2017). Além disso, destaca-se também o desenvolvimento da hipertrofia.

A hipertrofia é o aumento na secção transversa do músculo, o que significa seu aumento e quantidade de filamentos de actina e miosina e adição de sarcômeros nas fibras musculares. Nos idosos, a hipertrofia pode ser obtida como resposta do treinamento de força. Há dois tipos de hipertrofia: hipertrofia miofibrilar, o crescimento muscular a partir do estímulo contínuo de sobrecarga gradativa; e hipertrofia sacoplasmática, o estímulo muscular para que as células que estocam energia e nutrientes se tornem necessárias para que o músculo aumente de volume (NOGUEIRA; BEZERRA, 2007).

Ao contrário dos muitos tabus que circulam pela sociedade atual, as pessoas da terceira idade podem praticar exercícios e tem a capacidade de desenvolver hipertrofia, a fim de manter o máximo da musculatura possível para combater a sarcopenia. É importante colocar em questão que o idoso também se sente muita das vezes deslocado e dependente em razão da debilitação física e do envelhecimento que desencadeiam perda de massa óssea, diminuição dos músculos, da flexibilidade, as possibilidades de sofrerem de hipertensão, arteriosclerose, artrose, artrite, osteoporose, entre outras doenças (DUTRA, 2016).

Contudo, os exercícios físicos apresentam diversos benefícios para a saúde do idoso, dentre elas: um melhor funcional da sua capacidade funcional, independência, reduz o risco de morte por doenças cardiovasculares, por proporcionar ao coração uma maior intensidade de frequência, controle da pressão arterial, recupera a postura e o equilíbrio, controle do peso corporal, proporciona ao organismo um controle maior da glicose, evitando doenças como diabetes, melhora o retorno venoso, auxilia na prevenção de câibras, regula a função intestinal, melhora o sistema imunológico, proporciona uma melhor qualidade do sono, além de ampliar as relações sociais, reduzir a ansiedade, o estresse, as alterações de humor e melhora a autoestima (VIANA; JUNIOR, 2017).

Grego (2017) aponta que a prática de exercícios físicos é uma ação eficaz para manutenção da autoestima positiva do idoso, bem como na redução de sintomas depressivos e melhora do desempenho cognitivo, sendo inclusive indicado como uma das possibilidades de

tratamento para depressão nesta população. É importante estimularmos a autoestima dos idosos, pois independente de todos os seus problemas, ele consegue sentir-se bonito, sentir que a sua presença gera algum tipo de impacto na vida das pessoas, e isto faz com que ele se sinta útil e feliz.

Os exercícios físicos são indicados para todas as idades como meios de prevenção de doenças e melhorar os índices de saúde, porém, os exercícios se tornam imprescindíveis na terceira idade, de forma que a modalidade de musculação traz benefícios positivos para o organismo, como o combate a obesidade, prevenção do diabetes, reduz perda de massa óssea, além de melhorar a capacidade aeróbica, onde, como um todo, promove a longevidade e a qualidade de vida (ASCENIO; PUJALS, 2015).

Ainda, segundo Silva e Oliveira (2014) fica evidente a prática de exercício físico quando realizada de forma adequada, ou com supervisão médica, pode reduzir os sintomas de algumas doenças como: artrite (reduzindo dores e rigidez. Aumentando a força e a flexibilidade), diabetes tipo 2 (auxiliando no controle da glicemia), osteoporose – (fortalecendo os ossos e diminuindo o risco de quedas), doenças cardíacas (controlando o colesterol e melhorando o condicionamento físico), obesidade (auxiliando no processo de queima de calorias, contribuindo para a manutenção de um peso saudável), dor nas costas (aumentando a força muscular das costas e do abdômen, e conseqüentemente reduzindo o impacto na coluna). Além destes benefícios, a musculação pode ajudar no controle e na qualidade do sono, aumentando a sensação de bem-estar através da liberação de endorfina.

## 2.2 EXERCÍCIO FÍSICO PARA OS IDOSOS

Diante do apresentado acima, os exercícios físicos desempenhadas pelos idosos, podem lhes proporcionar uma melhoria da força, da massa muscular e da flexibilidade das articulações, e ainda promover uma melhor autonomia ao idoso, para a prática de atividades e tarefas simples e cotidianas, como o equilíbrio para caminhada e subir e descer escadas, independência para realizar sua higiene pessoal, praticar hobbies, passear e entre outros (NUNES et al., 2015).

Isto porque, a prática de exercícios promove a diminuição e a prevenção da decadência decorrente do processo de envelhecimento, que interfere na capacidade do cumprimento da vida cotidiana, assim, para amenizar tais perdas decorrentes da idade, a prática de exercícios físicos se demonstra um importante aliada, pois “favorece a liberação de substâncias que ativam sistemas corporais, estimula as funções metabólicas e vitais do corpo contribuindo para a qualidade de vida do idoso (DUTRA, 2016).

Com isso, compreende-se que é importante que o idoso se integre socialmente e tenha acesso à meios de recuperação, manutenção e prevenção da sua saúde, e uma das formas para tanto é a atividade física, que desempenha um papel aliado para uma melhor qualidade de vida na terceira idade (DUTRA, 2016).

Aqui, insta salientar que a atuação dos profissionais de educação física ou mesmo fisioterapia, é muito importante, pois precisa analisar determinado grupo ou um indivíduo particularmente para lhe indicar uma atividade física. Isto porque a atividade física deve prevenir, promover, proteger e reabilitar a saúde no contexto social de uma população ou indivíduo, onde o profissional de educação física organiza as políticas de saúde para diagnosticar, planejar e intervir no campo das práticas corporais e atividades físicas (VIANA; JUNIOR, 2017).

Por mais que muitas pessoas adquirem a habitualidade da prática de exercícios físicos por recomendação médica, e que em alguns casos haja restrições a serem consideradas, no geral, é importante que o exercício físico recomendada busque a amplitude, a coordenação, o equilíbrio e a atuação de grandes grupamentos musculares (NUNES; SOUSA, 2015). Isto porque, embora haja essa esfera de possibilidades de atividades físicas, há carências ou particularidades de grupos ou indivíduos, onde determinadas atividades físicas podem contribuir significativamente para aquela questão, como por exemplo a musculação para os idosos.

Os exercícios anaeróbicos, ao contrário dos exercícios aeróbicos - que utilizam diversos grupos musculares num mesmo exercício, como caminhada, dança, natação, entre outros, são aqueles caracterizados através da alta intensidade e curta duração, não utilizando promoção de energia pelo oxigênio, pois esta é gerada pelo próprio tecido vivo. Desta forma, os exercícios realizados de forma anaeróbica, são considerados exercícios “sem oxigênio”, isto porque os músculos do corpo naquele momento não têm suprimento de sangue suficiente para manter o exercício por um tempo muito prolongado (SOUZA, 2017). A principal consequência dos exercícios anaeróbicos é o ganho de massa muscular, o que é comumente chamado de musculação, interferindo também na aptidão física como o aumento de força e flexibilidade (ASCENIO; PUJALS, 2015)

Ainda, os exercícios anaeróbicas promovem uma melhor capacidade do condicionamento das atividades cardiopulmonares, devido a diminuição da complacência arterial sistêmica, que potencializa os efeitos reversivos causados pelo envelhecimento, proporciona uma sensação de bem-estar e desenvolve uma maior tolerância ao exercício físico por conta da alta intensidade e dos treinos de resistência, que também aumenta a massa magra e massa óssea, promovendo ainda mais força muscular (NUNES; SOUSA, 2015). “Além de diminuir os riscos de muitas

doenças e problemas de saúde, a musculação quando se orientada corretamente, pode diminuir a taxa de gordura corporal, aumentando a força muscular” (SOUZA, 2017, p.3).

Assim, o exercício anaeróbico pode ser utilizado como uma ferramenta não medicamentosa mais acessível e menos dispendiosa, além de ser eficiente para a promoção e a manutenção da saúde e da aptidão física (SOUZA, 2017). Vale considerar também que os exercícios físicos anaeróbios foram objetos de estudo da ciência, obtendo resultados satisfatórios o que tange a prevenção de doenças crônicas e a fatores relacionados com saúde, metabolismo basal e controle de peso (NUNES; SOUSA, 2015).

Assim, a musculação é considerada com uma importante intervenção para manter e aumentar a massa muscular, visto que irá diretamente auxiliar numa melhor aptidão física. A recomendação desta atividade tem por objetivo principal recuperar a força muscular, flexibilidade e equilíbrio, favorecendo para bom condicionamento físico e principalmente mental. De acordo com a literatura, populações fisicamente ativas possuem menor incidência de doenças, como diabetes, hipertensão, dislipidemias, osteoporose, obesidade, bem como ansiedade e depressão. Também diminui o confinamento no leito devido a fraturas ósseas e incapacidade física grave, ocasionando na redução da mortalidade por infecções pulmonares e tromboembolismo.

A prática da musculação minimiza a degradação provocada pelo envelhecimento, melhorar as funções cardiovascular e pulmonar, retardar as alterações fisiológicas e melhorar a capacidade motora. Além de proporcionar benefícios psicossociais como a promoção da autoconfiança e a melhora da auto-estima, possibilitando ao idoso manter uma qualidade de vida melhor. Mediante a essa realidade, as academias e clubes vêm incentivando a prática de atividades física, fazendo com que o idoso abandone o sedentarismo e passe a se sentir mais confiante, independente e ativo (ASCENIO; PUJALS, 2015).

### 2.3 O TREINAMENTO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE

Estudos indicam que a prática do exercício físico na terceira idade, quando realizado na forma correta, favorece a manutenção da saúde e contribui para a melhora da qualidade de vida nesta faixa etária. Para Fonseca et al., (2018, apud Greco 2017) o treinamento de força, comumente conhecido como musculação, considera uma importante alternativa para manter e aumentar a massa muscular, promovendo diretamente uma melhor aptidão física, aumentando a força e a flexibilidade em idosos.

Um estudo realizado por Santos et. al., (2020) com 31 idosos, acima de 60 anos que praticavam musculação de intensidade leve a moderada, com frequência de no mínimo 2 vezes na semana e duração de até 60 minutos por sessão, demonstrou que a prática de atividade física é um fator determinante para a independência funcional do idoso. Fica evidente que a prática de exercício físico nesta idade aumenta e melhora a capacidade funcional, possibilitando o mesmo a realizar atividades básicas da vida diária, com atividades rotineiras como: vestir-se, deitar-se, preparar refeições, tomar remédios, subir e descer escada, sem depender de terceiros.

Um estudo de caso, realizado por Albino et al. (2012) que buscava compreender a influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas, sendo sete delas frequentadoras do programa de força muscular e quinze frequentadoras do programa de flexibilidade, todas em ambos os grupos, há mais de um ano. Constatou que, em ambos os grupos, todas eram praticantes de caminhada, de duas a três vezes por semana, por aproximadamente uma hora, há mais de um ano.

Outro estudo realizado por Silva et al. (2016), buscando a análise comparativa da qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos em centros esportivos e nas academias da terceira idade. Foi concluído que as idosas praticantes de exercícios físicos nos centros esportivos possuem melhor percepção da qualidade de vida se comparada às idosas praticantes de exercício físicos nas ATIs, demonstrando, supostamente, a importância da atividade estruturada, em grupo e com a orientação de um profissional de educação física para a qualidade de vida de idosas (SILVA et al., 2016).

Em relação a avaliação da capacidade funcional, menciona-se as semelhanças no estudo realizado por Cardalda, Lopez e Carral (2019 apud Silva, 2014), o qual evidencia e correlaciona a independência para realizar todas as atividades da vida diária, com a prática do exercício físico praticada na terceira idade.

Ainda, Silva e Oliveira (2014) menciona que todos os resultados encontrados na literatura foram positivos sobre a prática do exercício físico na terceira idade. Contrariando a publicação do Centers for Disease Control and Prevention dos Estados Unidos da América, o American College of Sports Medicine que recomendava apenas exercícios aeróbicos para promoção de saúde. Atualmente consensos internacionais reconhecem que o estímulo à saúde também acontece na prática de exercícios físicos anaeróbicos. Por este motivo, as campanhas de saúde não enfatizam a necessidade de realizar uma forma específica de exercício físico, mas a sim, a importância de um estilo de vida ativo e pouco ou nada sedentário.

Jarek et al., (2010) realizaram um estudo na cidade de Curitiba com 24 idosos de ambos os sexos, sendo 11 treinados, selecionados em duas academias na cidade de Curitiba, e 13 não

treinados. O grupo treinamento apresentou um índice de força de extensão de membros inferiores 170% maior que o grupo controle. Ao final do trabalho confirmou-se a hipótese de que a prática de exercícios influencia na força e equilíbrio da população idosa, gerando maior liberdade e independência para realização de atividades rotineiras, evitando ou minimizando possíveis quedas e fraturas.

Esses resultados corroboram o estudo desenvolvido em oito idosas, com idade média 68 anos, que treinaram musculação por quatro meses, obtendo uma melhoria de 158% relacionado à força de membros inferiores de Fiatarone et al. (apud Angeli, 2017), que desenvolveram um estudo de oito semanas de fortalecimento muscular em idosos com a idade próxima aos noventa anos. Após a realização do programa, constataram aumento de 174% na força do quadríceps relacionado à hipertrofia e recrutamento neural.

Ademais, o estudo analisado por De Souza et al (2018) que buscava uma avaliação da autonomia funcional de idosos praticantes de musculação de uma academia com 26 idosos saudáveis praticantes de musculação, por pelo menos um ano e meio, mostraram que os idosos praticantes de musculação apresentaram níveis satisfatórios quanto à autonomia funcional, com classificação de índice muito bom e bom. Esses dados indicam que 100% da amostra possui autonomia funcional preservada, sugerindo que a prática regular de musculação preserva ou aumenta a autonomia do idoso.

Souza (2017) em um relato de experiência sobre a prática da musculação com a terceira idade na academia, aplicou na 1ª e 2ª semana do mês atividades físicas dois dias por semana, na 3ª e 4ª acrescentou mais um dia de atividade (segunda, quarta e sexta-feira). No 3º mês as atividades físicas já estavam sendo realizadas em 5 dias da semana. As atividades propostas pelo autor tinham como objetivo propor novas possibilidades motoras e condicionar fisicamente o grupo, procurando desenvolver as habilidades que os alunos já possuíam ou não, ou requeriam, no caso o refinamento da capacidade motora, no entanto, obedecendo sempre as suas limitações, durante a execução das atividades.

Sobre isso, importa ressaltar que a população idosa costuma apresentar vários processos degenerativos articulares e vasculares em graus variados, o que exige maior cuidado na prática esportiva e nos programas de exercícios físicos ou exercícios de condicionamento físico. A maioria dos idosos são sedentários há vários anos, sendo importante que a prática de atividades iniciais seja em intensidade leve e com lenta progressão.

Como resultado, foi visualizado que os alunos de modo geral se saíram bem, mostrando uma boa desenvoltura e dentro dos limites um importante avanço na parte motora, na consciência corporal, na vontade de se manter ativo e principalmente na aptidão física



exacerbada, no aspecto motor, as propostas de atividades físicas foram prescritas com o intuito de que estimulassem o físico dos alunos (SOUZA, 2017).

No mais, Angeli et al (2017) mostraram ganhos importantes na força isométrica e isocinética depois de um programa de treino de força para idosos. E constatou que a força na terceira idade se origina mais de uma adaptação neuromuscular que do aumento da fibra muscular, se comparada ao ganho de força em pessoas jovens, devido ao decréscimo de secreção hormonal (testosterona) na terceira idade. Neste estudo, mulheres idosas conseguiram aumentar até 10% a massa muscular e até 200% a força, com apenas alguns meses de treinamento com carga.

Assim, os autores observaram melhora da força de membros superiores, e aduziram que a prática de atividade física em idosos contribui para a manutenção da saúde e tem efeito positivo na qualidade de vida. Ainda, enfatizaram que a prática de atividade física nesta faixa etária, além de contribuir para a saúde física, também contribui para a saúde emocional e conservam a autoestima do idoso (ANGELI et al, 2017).

Um idoso com uma boa autoestima consegue superar de forma mais facilitada pelo processo de envelhecimento. Um idoso saudável pode cuidar da sua aparência física, dedicar tempo para fazer coisas que gosta, aprender coisas novas. Assim, a importância da capacidade funcional para os idosos, está relacionada na capacidade de realizar simples tarefas ou atividades diárias básicas, sem depender de terceiros em atividades diárias básicas como: preparar alguma refeição, limpar a casa, tomar remédios, fazer caminhada, comer, tomar banho, deitar e levantar da cama, ir ao banheiro, subir e descer lances de escada, fazer compras sem a necessidade de auxílio.

Além dos benefícios voltados à manutenção da saúde, Jarek (2010) afirma que a mobilidade aumentada e maior força significam uma melhora na qualidade de vida e que o treinamento de força realizado através de exercícios resistidos – exercícios que utilizam cargas como: peso livre, elásticos, bolas ou até mesmo o peso do próprio corpo, pode trazer uma independência funcional. Ainda, relacionou que o nível de atividade física de musculação e a incidência de quedas com as condições de saúde dos idosos de grupos de convivência, estes exercícios têm se mostrado os mais eficientes para as necessidades dos idosos e também os mais seguros.

Ascenio e Pujals (2015) ressalta que a primeira intenção na prescrição de exercícios resistidos para idosos é o aumento e/ou manutenção da força como ação para evitar a perda de massa óssea e muscular. As perdas de massa óssea e muscular começam por volta dos 35 anos,

mas se intensificam após os 60 anos, ocorrendo de forma significativa e já esperada nesta fase da vida. Uma pessoa sedentária perde de 30% entre os 50 e 80 anos de idade.

A força, a resistência e a flexibilidade diminuem proporcionalmente à massa muscular. Em relação ao equilíbrio, além de estar associado à capacidade muscular, deve-se ressaltar que é um componente da aptidão física (equilíbrio, agilidade, flexibilidade e resistência cardiorrespiratória). Em relação à flexibilidade, a prática regular de musculação demonstrou ser efetiva para a melhora desta qualidade. A literatura compara o efeito de treinamento de força realizado três vezes por semana com o treinamento realizado duas vezes por semana, e verificou que o grupo de idosos treinados com frequência de três vezes obteve maiores ganhos na flexibilidade de membros inferiores (ASCENIO; PUJALS, 2015).

Portanto, a prática do exercício físico, através da musculação, praticada de forma regular é fator fundamental para um envelhecer saudável e considerando que de acordo com os grupos etários, os idosos são parte da população mais beneficiadas por esta atividade. Sendo assim, um programa de treinamento de força bem elaborado pode resultar em melhoria da performance tanto nas atividades da vida diária quanto nas atividades que exijam força muscular.

### **3 CONCLUSÃO**

Com base nas informações apresentadas, é possível concluir que o problema foi resolvido, a hipótese foi confirmada e o objetivo foi alcançado. A prática regular de musculação demonstrou ser efetiva na preservação ou aumento da autonomia funcional dos idosos, proporcionando benefícios significativos para a saúde física, emocional e qualidade de vida. A literatura revisada destacou os efeitos positivos da musculação, como a melhora da capacidade respiratória, função cardíaca, força muscular, função cognitiva e interações sociais. Além disso, os idosos praticantes de musculação apresentaram níveis satisfatórios de autonomia funcional, indicando que essa prática deve ser estimulada e indicada como parte de um estilo de vida ativo na terceira idade.

### **REFERÊNCIAS**

ABADE, N.S.N; GOMES. C.L. Lazer, saúde e intervenção com pessoas idosas: percepções sobre essas temáticas no contexto da educação física. Goiânia: **Pensar a Prática**; 2016. v. 19.

ALBINO, Igna Luciara Raffaelli et al. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 17-25, 2012.

ANGELI, K.C.; MENEZES, E.C.; ZARPELLON, M.G. Influência da musculação e ginástica na aptidão física de idosos **ConScientiae Saúde**, vol. 16, núm. 2, 2017, pp. 209-216

ARAÚJO, L.F. **Benefícios da atividade física segundo os idosos hipertensos e diabéticos do programa de saúde da família**. Porto Velho: Universidade Federal de Rondônia; 2018.

ASCENIO, Thais Silva; PUJALS, Constanza. A influência do exercício físico sobre o nível de autoestima dos idosos. **Revista UNINGÁ Review**, Vol.24, n.1, pp.98-103 (Out - Dez 2015).

CÂMARA, L.C, SANTARÉM, J.M, FILHO, W.J. Atualização de conhecimentos sobre a prática de exercícios resistidos por indivíduos idosos. **ACTA FISIATR**; 2008. 15(4): 257 - 262. ed.

DUTRA, J.S. **Atividade física e qualidade de vida no grupo de idosos**. Santa Catarina: Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC; 2016.

FARIA, T.C.S. **Contribuição da musculação para o processo de emagrecimento em mulheres**. Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais; 2016.

GARCIA, J.S; et al. AVALIAÇÃO DA AUTONOMIA FUNCIONAL DO IDOSO ATIVO. São Paulo: **Revista Ciência e Saúde**, v. 01, n. 01, p. 51-60; 2016.

GRECO, Marcus Vinicius; DINI, Rodrigo Juliano. Como treinar força com segurança na terceira idade. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício** 2017;16(2):142-50.

JAREK, C.; OLIVEIRA, M.H., NANTES, W.R., ULBRICHT, L.; MASCARENHAS, L.P.G. **Comparação antropométrica, força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes e não praticantes de musculação**. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 7, n. 2, p. 173-180, maio/ago. 2010.

LOPES, C.D.C; et al. Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia. Rio de Janeiro: **Arquivos Investigativos de Saúde**, v. 04, n. 01, p. 37-44; 2015.

NUNES, B.C; et al. Musculação para terceira idade: experiências e aprendizados. Rio Grande: **Revista Didática Sistemica**, v. 17, n. 01, p. 344-347; 2015.

NUNES, F.B; SOUSA, E.M. Efeito de 12 sessões de treinamento resistido na composição corporal: um estudo de caso. São Paulo: **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**; 2015, v. 08, n. 49, p. 674-679, set/out.

RAMOS, M.M, BONVICIN, C.R. Estudo das Competências: profissionais da saúde. São Paulo: **Psicologia Saúde Debate**, edição especial, p.28-40; 2016.

SANTOS, A.J., SOUZA, L.M.V; NETO, A.O.S.; SANTOS, J.L.; SILVA, D.S.; SANTOS, J.R. Nível de Atividade Física e Capacidade Funcional de Idosos Praticantes de Musculação. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, vol. 24, n. 3, p. 73-82, 2020.

SILVA, F. D. Políticas Públicas e Direitos dos Idosos. **Revista UFRR**. 2010.

SILVA, J., et al. Análise comparativa da qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos em centros esportivos e nas academias da terceira idade. **Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano**, 13(3),2017.

SILVA, Marco Aurélio da Costa; OLIVEIRA, Gleuber Henrique Marques de. **Benefícios da Musculação no Equilíbrio de Idosos. II Encontro Científico e Pedagógico de Educação Física**, Formiga-MG, 2014.

SOUZA, Andriele de; et al. Avaliação da Autonomia Funcional de Idosos Praticantes de musculação. In. **Revista Científica da Ulbra**. N.16,2018.

VALENTE, T.G. **Qualidade de vida e atividade física em idosos** Rio Claro: Universidade Estadual Paulista; 2015.

VIANA, A.M.; JUNIOR, G.A. Qualidade De Vida Em Idosos Praticantes De Atividades Físicas. 318798th ed.: **Rev. Psicol Saúde e Debate**; 2017, 3(1