

## MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS E OS EFEITOS PARA OS ASPECTOS FISIOLÓGICOS E SOCIAIS

## BODYBUILDING FOR THE ELDERLY AND THE EFFECTS ON PHYSIOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS

Recebimento dos originais: 27/11/2023  
Aceitação para publicação: 31/01/2024

### MATEUS RIBEIRO PRATA

Bacharel em Educação Física pela Faculdade do Cariri Paraibano (UNICIR)

Instituição: Faculdade do Cariri Paraibano (UNICIR)

Endereço: Prata, Paraíba, Brasil

E-mail: mateusprata1010@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-3371-0765>

### RESUMO

Introdução: Considerando os processos vividos por cada ser humano, ou seja, o ciclo de vida, nascer, crescer se reproduzir e morrer, dentre eles existe o processo do envelhecimento, onde tem causas permanentes que podem se tornar um grande malefício ao passar dos anos, pois com ele vêm as falhas musculares e perda de rendimento do físico e das atividades sociais. Porém através dos avanços da ciência em relação às atividades físicas, vemos a sua importância, pois é a única forma que esses processos podem ter um retardo, através de uma vida regrada a atividade física, podem ao longo do caminho trazer vários benefícios. Levando em conta o grande público em academias com o passar dos anos, este trabalho transmite a importância da atividade física, nesse caso mais especificamente a musculação, e por ela se tornar o melhor meio de atividade para os indivíduos da terceira idade, pois com sua fácil adaptação ela pode ser trabalhada de acordo com o físico de cada indivíduo e suas limitações ajudando na forma de prevenção, tratamento ou recuperação das capacidades físicas, cardiovascular e psicomotora dos idosos. E através desse trabalho venho mostrar os meios e importância da prática da musculação para idosos, trazendo benefícios e fazendo com que tenham um melhor envelhecer, ou seja, uma melhor qualidade de vida. Objetivo: apresentar a musculação e seus conceitos aplicada como atividade física para o idoso. Materiais e método: esta pesquisa descreve-se como uma revisão bibliográfica e teve seu material encontrado em língua portuguesa nos bancos de dados do Google acadêmico e scielo. Conclusão: notou-se os benefícios que a musculação traz para seus praticantes, e mostrar como ela pode ser de quando ajuda para os idosos se manterem ativos e atinjam um melhor envelhecer.

**Palavras-chave:** vida social; terceira idade; envelhecimento; qualidade de vida.

## ABSTRACT

Introduction: Considering the processes experienced by each human being, that is, the life cycle, being born, growing up, reproducing and dying, among them there is the aging process, which has permanent causes that can become a great harm when passed. of years, as with it come muscle failures and loss of physical performance and social activities. However, through advances in science in relation to physical activities, we see their importance, as it is the only way that these processes can be delayed, through a regulated life, physical activity can bring several benefits along the way. Taking into account the large audience in gyms over the years, this work conveys the importance of physical activity, in this case more specifically bodybuilding, and why it has become the best means of activity for elderly individuals, as With its easy adaptation, it can be worked according to each individual's physique and limitations, helping to prevent, treat or recover the physical, cardiovascular and psychomotor capabilities of the elderly. And through this work I have shown the means and importance of practicing bodybuilding for the elderly, bringing benefits and helping them to age better, that is, a better quality of life. Objective: to present bodybuilding and its concepts applied as a physical activity for the elderly. Materials and method: this research is described as a bibliographical review and its material was found in Portuguese in the Google Scholar and Scielo databases. Conclusion: the benefits that bodybuilding brings to its practitioners were noted, and show how it can be when it helps the elderly to stay active and achieve better aging.

**Keywords:** social life; third age; aging; quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

Por ser uma pessoa que sempre gostou de praticar atividades físicas e cuidar da minha saúde, ingressei no mundo da musculação, onde posteriormente acabaria por despertar o interesse em estudar mais sobre essa modalidade de treinamento, assim ingressando no mundo acadêmico onde começará a estudar o bacharelado em educação física. No início de um semestre letivo nós alunos do curso de educação física em bacharelado, tivemos a oportunidade de vivenciar um projeto junto com a prefeitura de Sumé, onde buscávamos implementar os benefícios de uma vida mais ativa para os idosos, ao decorrer do projeto me interessei mais sobre esse público, pois acho que é um nicho de mercado para minha área profissional que devido ao avanço da ciência e medicina teve um aumento significativo e com isso cresce a necessidade de profissionais com conhecimento específico para que esse público consiga manter a sua qualidade de vida em níveis elevados.

Por vivenciar o mundo da musculação, iniciei pesquisas sobre os benefícios que o treinamento de força poderia trazer para o público da “melhor idade”, desse movimento de pesquisa surgiu também a minha vontade de aprofundar e contribuir realizando o meu trabalho de conclusão de curso com essa temática.

Sobre os idosos para Rocha (2013), não se sabe bem a idade ideal para uma pessoa ser considerada idosa, mas que em países com um desenvolvimento social avançado a idade vem a ser de 65 anos em diante, e em países com pouco desenvolvimento a idade vem antes dos 60 anos.

E sobre o processo de envelhecimento Correa (2016) afirma que o processo de envelhecimento é considerado normal para os seres humanos, porém de uma difícil percepção, pois a idade é apenas notada quando se tem dificuldades para realização de atividades consideradas básicas.

Na minha experiência em academias observei que o público idoso parece ser um futuro distante aonde moro e na minha região, pois em uma sala de musculação onde tem 100 alunos matriculados nenhum deles são indivíduos da terceira idade.

Sobre o treinamento de força que é conhecido popularmente como musculação cabe-se ressaltar seu grande número de benefícios para seus praticantes assim como afirma, (SIMÕES et al., 2011)

A musculação é considerada um exercício físico completo e seguro. Sua execução é indicada para todas as pessoas, desde que haja acompanhamento de um profissional de Educação Física. Os exercícios e pesos propostos variam de acordo com a idade, as condições físicas e os objetivos desejados com o treinamento.

Outros autores evidenciam mais benefícios dessa modalidade de treinamento, assim como cita (TAHARA; SCHWARTS; SILVA, 2003).

Esses exercícios auxiliam na manutenção da boa postura, melhoram o sistema cardiorrespiratório, fortalecem a musculatura, melhoram a mobilidade, flexibilidade e autoestima, proporcionam sensação de bem-estar, alívio do estresse e controle de peso, entre outros. De forma geral, auxiliam na qualidade de vida. E durante sua prática, chegam a fazer com que com o aluno saia da academia com a sensação de bem-estar e, por vezes, esquecendo até de seus problemas.

Conhecendo a realidade dos centros de treinamento que frequentei e os benefícios da musculação evidenciados pela ciência sempre me surgiram diversos

questionamentos, primeiramente um deles é o que acontece que o público dos idosos na minha região não procura a prática do treinamento resistido? Será que podemos levar em consideração a falta de informação adequada ou maior divulgação? Pois em no meu contexto cultural há a sensação que treinamento de força só pode ser praticada por pessoas jovens.

Falando sobre treinamento de força que é a modalidade que pratico e pretendo utilizar como ferramenta de trabalho e **Esco, (2013)** o conceitua como:

O treinamento de força (TF) refere-se a uma intervenção em que os praticantes submetem um músculo ou grupos musculares a uma resistência externa.

E essa modalidade de treinamento vem se popularizando e atraindo os mais diversos tipos de praticantes, com uma diversidade de objetivos e diferentes faixas etárias assim como afirma Correa (2016),

O treinamento de força que tanto pode ser chamado de treinamento resistido com cargas ou musculação, tem se ficado cada vez mais popular na classe dos não atletas, pois um exercício feito de forma qualificada e designada por um profissional formado traz vários benefícios para o indivíduo como, diminuição da gordura corporal, melhora na disposição diária, assim refletindo basicamente na melhoria da qualidade de vida.

E projetando a minha atuação futura na área da educação física cabe a mim que escolhi essa profissão conhecer mais como o mercado podem fazer para atrair o público dos idosos que só tende a crescer, onde vejo que existe sim uma oportunidade de trabalho, sendo assim busco apresentar através de uma revisão bibliográfica os benefícios para a saúde física e para o aspecto social que a prática da musculação pode proporcionar ao público da terceira idade, além de transmitir conhecimento através da divulgação dessa pesquisa e qualificar-me para suprir essa demanda que está disponível para os profissionais de educação física.

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 TIPO DE ESTUDO

Foi realizada uma revisão bibliográfica sobre os benefícios da musculação para os idosos.

## 2.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 1986 a 2022, na língua portuguesa e inglesa, publicados na íntegra e que abordassem a importância da atividade física (musculação) e seus benefícios para idosos, cabe ressaltar a escolha pelo filtro com referencial no ano de 1986 devido a algumas referências serem literaturas clássicas sobre a temática em pesquisa.

## 2.3 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Foram excluídos da pesquisa os resumos, textos incompletos, relatos e estudos de caso e revisões.

## 2.4 RISCOS

Os riscos encontrados durante a realização da revisão bibliográfica podem estar relacionados diretamente à seleção e utilização das fontes de pesquisa utilizadas. Devido à falta de acesso a importantes fontes de pesquisa, pois nenhuma fonte de pesquisa contém todos os estudos primários, o que requer o uso simultâneo de várias fontes. Bem como a escassez de publicações sobre a temática abordada.

## 2.5 BENEFÍCIOS

Dentre os benefícios concedidos pelo presente estudo, pode-se mencionar que será mais uma fonte de pesquisa bibliográfica sobre o tema em questão, e dessa forma poderá dar subsídio técnico-científico para elaboração de políticas públicas direcionadas aos idosos.

A coleta de dados foi realizada por meio de consulta a publicações nas bases de dados Google acadêmico e scielo, posterior leitura crítica dos títulos e dos resumos. Serão utilizados os seguintes descritores em inglês e português para busca bibliográfica: “musculação”, “idosos” e “benefícios”. Também será realizada uma busca em língua portuguesa, utilizando os operadores booleanos OR e AND.

## 2.6 ASPECTOS ÉTICOS

Por tratar-se de uma revisão bibliográfica, envolvendo dados de domínio público e não havendo identificação dos participantes da pesquisa, este trabalho não precisará ser submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

## 3 CONCLUSÃO

É importante frisar que essa pesquisa busca tratar sobre o treinamento resistido para o idoso, onde os temas abordados são: musculação origem e sua relação com a saúde, além dos possíveis benefícios e possibilidades do treinamento de força para indivíduos da terceira idade e apresentar as possíveis consequências do envelhecimento, como por exemplo a Sarcopenia, assim também mostrar o aspecto social dos alunos da melhor idade.

### 3.1 MUSCULAÇÃO

Buscando conceituar a musculação modalidade de exercício físico que pretendo utilizar como ferramenta de trabalho diversos autores a explicam de maneira simples e de fácil entendimento até para leigos Segundo Azevedo e colaboradores (2012), a musculação nada mais é que uma atividade física feita com cargas e com auxílios de máquinas, elásticos e o peso corporal, com o objetivo de atingir ao máximo a contração muscular com o exercício sendo aplicado de forma repetitiva assim fazendo com que adquira resistência ao longo de sua prática.

Historicamente a musculação tem relatos antigos, onde seus primeiros praticantes tinham como objetivo melhorar seu condicionamento físico para batalhas, utilizando matérias brutas que estavam presentes no meio que viviam até mesmo com auxílio de pedras, De acordo com Bittercourt (1986), a musculação tem relatos antigos e históricos que indicam a prática das atividades físicas usando pedras como carga, na Grécia antiga em Olímpia, escavadores acharam pedras entalhadas com 7 para as mãos, assim indicando a progressão de carga e instruindo os historiadores sobre o início da prática, assim vemos o primeiro relato da atividade com peso resistido, ou seja, a musculação nos seus primórdios.

Segundo pesquisas feitas pela ACAD Associação Brasileira de Academias, (2018), no Brasil cerca de 201 mil academias teve um aumento significativo de

clientes, dados apresentados mostram que cerca de 162 milhões de alunos estão matriculados, com isso a renda está beirando 87,2 bilhões de dólares para o ano de 2018, assim vemos um crescimento frequente que posteriormente se tornará um desafio, já que de acordo com IHRA 230 milhões de praticantes está previsto para o ano de 2030.

### 3.1.1 Benefícios

A musculação é uma prática de exercícios físicos que os seus beneficiários na maioria dos casos quando conseguem êxitos tem como uma das principais características a frequência de sessões de treinamento e os anos de experiência nessa pratica, pois a mesma busca promover benefícios a longo prazo, falando sobre os benefícios que esse tipo de treinamento pode trazer para seus praticantes é importante apresentar que essa modalidade possui um leque de objetivos que podem ser atingidos assim como afirma (MONTENEGRO, 2013).

A musculação é uma atividade física que vem a ter diversas finalidades que são estéticas, melhora do condicionamento físico, hipertrofia muscular, emagrecimento e pode ser utilizada também como forma de tratamento para patologias ou retardo do processo de envelhecimento. Finalidades que irão ser definidas através do objetivo ou precisão de cada indivíduo.

A musculação associada com hábitos saudáveis pode ajudar no combate de algumas patologias que que possam ser adquiridas ao decorrer dos anos, Matsudo (1993), afirma que o praticante de musculação que segue uma dieta saudável consequentemente irá aumentar seu sistema imunológico assim o tornando mais forte a cada dia e tendo como benefício uma qualidade de vida melhor.

Sobre qualidade de vida é necessário explicar que um dos males que assombram a sociedade é o aumento da idade, e com ele vem suas marcas que tem por costume refletir fisicamente nas pessoas fazendo com que elas recorram a processos estéticos, porém o que muitos não sabem é que a prática de atividade física pode servir como a “fonte da juventude” isso se explica bem no conceito apresentado por Prazeres (2017).

A musculação ajuda na manutenção e aumento do metabolismo que vem a acontecer por consequência do ganho de massa muscular, segundo o

mesmo a prática de atividade físicas com auxílio de cargas diminui os efeitos do envelhecimento onde está sempre presente o processo de perda da massa magra, assim diminuindo suas consequências.

Um benefício importante adquirido através do treinamento de força além da resistência pode se dizer que é o ganho da massa magra que além de nos beneficiar esteticamente também pode ajudar no nosso sistema imunológico segundo Prazeres (2017).

Musculação ajuda na manutenção e aumento do metabolismo que vem a acontecer por consequência do ganho de massa muscular, segundo o mesmo a prática de atividade físicas com auxílio de cargas diminui os efeitos do envelhecimento onde está sempre presente o processo de perda da massa magra, assim diminuindo suas consequências.

O estilo de vida fisicamente ativo pode servir de prevenção de doenças mentais assim se tornando a melhor forma de prevenir essas consequências que podem ser acometidas ao decorrer de uma vida, onde tem como características tornar as pessoas antissociais, pois umas das causas que acontecem para que essas doenças se desenvolvam nas pessoas é a falta de contexto social e não menos importante a diminuição nos níveis hormonais de endorfina que são popularmente denominadas como hormônio da felicidade, é importante informar que a prática de exercícios físicos consigam minimizar esses efeitos fazendo até mesmo com que o paciente diminua sua injeção de drogas lícitas que podem causar danos ao corpo a longo prazo, e Prazeres (2017), relata bem como a musculação pode ajudar essas pessoas.

Consequências causadas por conta da ansiedade e depressão tem sua minimização pois durante a prática dos exercícios físicos, o corpo faz uma liberação hormonal onde nela há várias endorfinas que por serem aumentadas no corpo do praticante tem por benefício a diminuição da hiperatividade.

Não menos importante que doenças psicológicas, um conceito que precisa de muita atenção é de sempre manter corpo e mente em constante desenvolvimento e quem não faz por onde obter um equilíbrio em ambos tendem a acometer patologias, porém a atividade feita com levantamento de pesos pode ser a solução para alguns males como fala Prazeres (2017, p, 16).

“Prevenção de doenças cardíacas - Segundo Funchal (2004), correr (com a devida orientação) pode ser um bom remédio para o seu coração”. Assim diminuindo a injeção de drogas que possivelmente em um futuro próximo podem custar caro para alguns órgãos do corpo.

Pode-se a partir desta etapa da pesquisa afirmar que a musculação poderá servir para diversos tipos de pessoas e suas limitações fisiológicas, a tornando uma atividade de fácil adaptação, pois conta também com o auxílio de máquinas que ajudam na execução e performance da mesma.

### 3.3 PROCESSO DE SARCOPENIA

O envelhecimento está intimamente ligado com composições existentes no corpo assim com a chegada da idade acaba por adquirir-se um acúmulo de massa de gordura corporal, especialmente se alojando na região abdominal fazendo com que aconteça o acúmulo de tecido adiposo e simplesmente a perda da massa magra, esse processo ocorre por conta da diminuição da massa esquelética isso está correlacionado com o aumento da idade assim sendo denominado cientificamente como sarcopenia, isso é apresentado por Pícoli (2011, p 5):

Sarcopenia vem a ser um processo que ocorre pela inatividade física, unidade motora remodelada que faz com que o indivíduo adquira algumas consequências que vem a ocorrer por conta da diminuição dos níveis hormonais e proteicos do corpo que estão presente na massa muscular.

A sarcopenia é um problema que acomete grande parte da população idosa, trazendo com ela consequências que podem vir a limitar suas atividades diárias, pois ela nada mais é que um espelho que reflete uma vida ligada a hábitos sedentários e pode potencializar patologias adquiridas com o passar dos anos assim como afirma Pícoli et al, (2011, v. 24, n. 3).

A população de idosos está aumentando cada vez mais no Brasil e no mundo, resultando em profundas mudanças na dinâmica demográfica. Nos últimos 60 anos, houve um acréscimo de 15 milhões de indivíduos idosos no País, passando de 4% para 9% da população brasileira. Em 2025, estima-se um aumento de mais de 33 milhões, tornando o Brasil o sexto país com maior percentual populacional de idosos no mundo (1, 2).

Além do hábito sedentário outros fatores externos podem contribuir para o surgimento da sarcopenia como afirma Picoli (et al, 2011, v.24, n.3) que defende a possibilidade de alguns fatores hormonais no corpo serem determinantes para que surja esse mal.

Estudos epidemiológicos sugerem que diferentes fatores contribuem para o desenvolvimento da sarcopenia, incluindo alterações hormonais, perda de neurônios motores, nutrição inadequada, inatividade física e baixo grau de inflamação crônica. Essas alterações têm sido apresentadas até mesmo em indivíduos saudáveis, fisicamente ativos, resultando em perda da massa muscular de, aproximadamente, 1% a 2% por ano, a partir dos 50 anos de idade.

A sarcopenia apesar de ser bem conhecida do mundo dos estudos científicos ela e seus malefícios ainda são pouco divulgados, principalmente com a população idosa e essa falta de informação está muito presente em minha realidade local, onde a cultura ainda é determinante para as pessoas selecionarem o seu tipo de atividade física.

### 3.4 ASPECTO SOCIAL

Um dos objetivos dessa pesquisa foi verificar aspectos que vão além dos físicos e fisiológicos como por exemplo a vida social da população idosa e buscar conceitos sobre esse aspecto. A vida social nada mais é que relações que o ser humano vem a adquirir ao se propor a viver em sociedade, assim desenvolvendo laços com indivíduos desconhecidos, no aspecto familiar ou profissional, assim melhorando a convivência diariamente seguindo as normas proposta pela sociedade, Escorsim, Silvana Maria (2021, n. 142).

“Considerando-se que as relações de produção/reprodução são constitutivas da sociedade, necessárias para a manutenção da vida, também, faz-se necessária a existência de um conjunto de instituições sociais, de ideias e sociabilidades que lhes deem significado e sustentação ide política na estrutura social capitalista, a qual resulta dessas relações.”

O aspecto social é de extrema importância para todos quem vive em sociedade mas especialmente para os idosos que muitas vezes por ter algumas limitações físicas acabam por abandonar seu lado social, assim se retraindo em suas casas e em muitas vezes sendo de tamanha consequência sua saúde física e mental. Um estudo de

Carneiro, Rachel Shimba et al. (2007, v. 20, n.) em asilos descobriu utilizando como instrumentos de pesquisa o Inventário de Habilidades Sociais; a Medida de Apoio Social; o WHOQOL-ABREVIADO e a Escala de Depressão em Geriatria-15 que idosos de asilos que possuíam baixo grau de apoio social e níveis de atividade física baixos apresentaram um menor repertório de habilidades sociais e uma pior qualidade de vida.

Uma das possibilidades de aumento do círculo social das pessoas idosas pode ser a adesão a um programa regular de atividades físicas onde haja a interação com outros praticantes e seu nível de habilidades sociais possam ser mantidos ou aumentados.

### 3.5 MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS

Processo de envelhecimento faz parte da cronologia da vida, com a chegada da idade algumas modificações acontecem, fazendo com que algumas ações antes naturais e comuns comecem a se tornarem difíceis e as vezes nos fazendo limitados em algumas atividades, segundo o VERAS, (2009).

Estudos mostram que o processo de envelhecimento é caracterizado por diversas transformações progressivas e irreversíveis que envolvem fatores fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais. É certo que este processo, em virtude de diversos fatores, acontece de forma diferenciada nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, mas o fato é que, chegar à velhice, deixou de ser privilégio de poucos, para se tornar uma realidade em diferentes países.

Consequências adquiridas pelo fato do envelhecer pode fazer com que idosos acabam por ter uma diminuição de massa magra assim os tornando indivíduos mais fracos, porém a solução pode estar no treinamento de força como afirma SIMÃO, (2004).

A musculação é a melhor atividade para melhorar a qualidade de vida do idoso. Devido a facilidade em controlar cargas e por não causar impacto nas articulações, a musculação é acompanhada de praticidade para pessoas idosas.

E, Conforme Nieman, (1999) corrobora que dentre os grupos etários presentes na sociedade o que mais pode ser beneficiado pela pratica da atividade com pesos

esse grupo é o dos idosos, que segundo o mesmo podem ocorrer benefícios com a musculação assim servindo de remédio para prevenir doenças futuras (ex: doenças cardiovasculares, câncer, hipertensão, osteoporose, fraturas ósseas e diabetes).

A atividade física na terceira idade podem ajudar a manter a autonomia a liberdade e a preservação de uma vida social saudável assim como afirma ASSUMPÇÃO; SOUZA; URTADO, (2008).

Por esse motivo, os exercícios físicos tornam-se cada vez mais imprescindíveis no processo de envelhecimento ativo, já que são capazes de preservar a capacidade funcional dos idosos, garantindo maior autonomia, independência, bem-estar e qualidade de vida.

Sobre as causas mais famosas na velhice, uma delas é conviver com as quedas que podem deixá-los indivíduos ineficientes para atividades básicas como fala Guimarães (2005), A pratica de atividades físicas e considerada um fator de melhora da saúde global desta população, e uma importante medida de intervenção de quedas.

Por isso Rodrigues (2002) afirma que com decorrência do aumento de força e flexibilidade adquiridos pelo treinamento de força conseqüentemente irá refletir na busca pela qualidade de vida, assim tornando os idosos independentes funcionais, isso causando mais demanda e procura pela prática de modalidade.

Nota-se que os argumentos citados nas mais diversas fontes pesquisadas buscam mostrar os benefícios que a musculação como atividade física para a população idosa podem ser de grande benefício, para uma melhor qualidade de vida assim como afirma MATSUDO, (2001). "O trabalho de força muscular é de fundamental importância na medida em que proporciona o incremento da massa muscular e, conseqüentemente, a força muscular evita quedas e preserva a capacidade funcional e a independência"

É importante evidenciar que qualidade de vida não é conquistada apenas com melhorias nos aspectos físicos, fisiológicos e motores mas também com bons níveis nos aspectos sociais e nos bons níveis de saúde mental, todos esses fatores podem ser melhorados ou adquiridos com a pratica de atividade física regular assim como afirma Leite (2000). "A atividade física regular torna o idoso mais dinâmico e com

menor incidência de doenças. Com isso o indivíduo da terceira idade terá melhor qualidade de vida e autoestima.”

Sintetizando a pratica da musculação poderá trazer inúmeros benefícios que irão refletir na vida das pessoas, como assegura Nahas (2001).

Nahas coloca as vantagens da seguinte maneira: benefícios fisiológicos – controle dos níveis de glicose, maior capacidade aeróbia, melhoria na flexibilidade e equilíbrio, benefícios psicológicos - relaxamento, redução na ansiedade e melhoria na saúde e diminuição no risco de depressão e por fim benefícios sociais – indivíduos mais seguros, maior integração com a comunidade e funções sociais preservadas.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Essa pesquisa bibliográfica teve o intuito de mostrar que a musculação é uma modalidade já consolidada na sociedade e ela como atividade física traz vários benefícios para seus praticantes como (melhoria na saúde, previne diabetes, melhoria na saúde cardiovascular, alivia sintomas da depressão, melhoria no aspecto social e autoestima), para população idosa a musculação pode vir a se a atividade física ideal devido as características desses indivíduos. Quero com essa pesquisa que ela sirva de fomento para que mais profissionais estudem sobre musculação para idosos e assim atendam com mais qualidade essa população que tende a crescer muito nos próximos anos.

## REFERÊNCIAS

- ALTER, Michael J. Alongamento para os esportes: 311 alongamentos para 41 esportes. 2.ed. Barueri: **Editora Manole Ltda**, 1999.
- AZEVEDO, M. G.; SOUZA, A. D.; SILVA, P. A.; CURTY, V. M. Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após o exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. Vol. 6. Num. 35. p.455-464. 2012.
- BASTOS, C. L. B., Do ROSÁRIO, A. C. S., Portal, M. D. N. D., Neto, G. R., Silva, A. J., & Novaes, J. D. S. (2014). Influência aguda do alongamento estático no comportamento da força muscular máxima. *Motricidade*, 10(2),
- BRUNONI, L., SCHUCH, F. B., DIAS, C. P., Krueel, L. F. M., & Tiggemann, C. L. (2015). Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 29(2), 189–196.
- CÉSAR, E. P., Silva, T. K. da, Rezende, Y. M., & Alvim, F. C. (2018). COMPARAÇÃO DE DOIS PROTOCOLOS DE ALONGAMENTO PARA AMPLITUDE DE MOVIMENTO E FORÇA DINÂMICA. **Revista brasileira de medicina do esporte**, 24(1), 20–25.
- DANTAS.R.D et al. Efecto de laelongaciónenelrendimiento de lafuerza.**Rev.dig. Ef deportes**.v.15. n 166.2012ABCMED, 2013.
- Di ALENCAR, T. A. M., & MATIAS, K. F. de S. (2010). Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Revista brasileira de medicina do esporte**, 16(3), 230–234. <https://doi.org/10.1590/s1517-86922010000300015>
- ENDLICH, P. W., Farina, G. R., Dambroz, C., Gonçalves, W. L. S., Moysés, M. R., Mill, J. G., & Abreu, G. R. de. (2009). Efeitos agudos do alongamento estático no desempenho da força dinâmica em homens jovens. **Revista brasileira de medicina do esporte**, 15(3), 200–203.
- FOLETTTO,G. Alongamento boas academias: objetivos e justificativas de sua prescrição por professores de educação física.**INIJUÍ**.2012
- GUIMARÃES, M., Souza, E. S., Mattos, M. E., & Leal, C. (n.d.). *OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE*. Edu.Br. Retrieved November 24, 2022.
- JUNIOR, Abdallah Achour. Flexibilidade e Alongamento. **Saúde e Bem estar**. 3ª ed. Barueri, São Paulo: MANOLE, p.9-173, 2004.
- LOPES, C. R., Soares, E. G., Santos, A. L. R., Aoki, M. S., & Marchetti, P. H. (2015). Efeitos do alongamento passivo no desempenho de séries múltiplas no treinamento de força. **Revista Brasileira de Medicina Do Esporte**, 21(3), 224–229.

MARQUES, Amélia Paqual et al. Exercícios de alongamento ativo em pacientes com fibromialgia: efeito nos sintomas e na qualidade de vida. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 18-24, nov. 2007

PAULO, A. C., Ugrinowitsch, C., Leite, G. dos S., Arsa, G., Marchetti, P. H., & Tricoli, V. (2012). Efeito agudo dos exercícios de flexibilidade no desempenho de força máxima e resistência de força de membros inferiores e superiores. **Motriz: revista de educação física. UNESP**, 18(2), 345–355.

ROSA, Alessandra S. da et al. Estudo Comparativo entre Três Formas de Alongamento: Ativo, Passivo e Facilitação Neuroproprioceptiva. **Revista Terapia Manual: Fisioterapia Manipulativa**, Londrina, v. 4, n. 16, p. 97-101, jan. 2006

SANTOS, A.A. Os objetivos dos(as) praticantes de musculação da academia clube Antônio Ferreira Pacheco. **Faculdade federal de Goiás**. 2016

SILVA, Thiago Florencio da; FILHO, Blair J.R. Diferenças entre flexibilidade e alongamento. 2008.

SILVEIRA, R. do N. da, Farias, J. M. de, Alvarez, B. R., Bif, R., & Vieira, J. (2011). Efeito agudo do alongamento estático em músculo agonista nos níveis de ativação e no desempenho da força de homens treinados. **Revista brasileira de medicina do esporte**, 17(1), 26–30.

SIMÃO, R.; Polito, M. Monteiro, W. Efeito de diferentes intervalos de recuperação em um programa de treinamento de força para indivíduos treinados. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 14. Num. 4. 2008

SOUZA, D. V. B. C. de, Santana, A. C., Meireles, K. B., & César, E. P. (2017). EFEITO AGUDO DE DIFERENTES MÉTODOS DE ALONGAMENTO SOBRE O DESEMPENHO DA FORÇA EM SÉRIES SUCESSIVAS. **Journal of Physical Education**, 28(1).

Universitária, R. G. (n.d.). *Alongamento e Seus respectivos benefícios a saúde*. **Revista Gestão Universitária**. Retrieved November 23, 2022.