



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Stela da Silva Moreira Rodrigues  
Mariana Cristina Santos  
Guilherme Ribeiro da Costa e Silva**

## **OPINIÃO DOS IDOSOS SOBRE A MUSCULAÇÃO**

**Pindamonhangaba - SP**

**2023**

**Stela da Silva Moreira Rodrigues**  
**Mariana Cristina Santos**  
**Guilherme Ribeiro da Costa e Silva**

## **OPINIÃO DOS IDOSOS SOBRE A MUSCULAÇÃO**

Monografia apresentada como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Bacharel pelo Curso de Educação Física do Centro Universitário FUNVIC

Orientador: Prof. Roberto Rocha Costa

**Pindamonhangaba - SP**

**2023**

Silva, Guilherme Ribeiro da Costa; Santos, Mariana Cristina; Rodrigues, Stela da Silva Moreira.

Opinião dos idosos sobre a musculação / Guilherme Ribeiro da Costa e Silva; Mariana Cristina Santos; Stela da Silva Moreira Rodrigues / Pindamonhangaba/SP : UniFUNVIC centro universitário FUNVIC, 2023.

13f.

Monografia (Graduação em Educação Física Bacharel) UniFUNVIC – SP.

Orientador: Prof.: Roberto Rocha Costa.

1 Idoso 2 Musculação

I Opinião dos idosos sobre a musculação II Guilherme Ribeiro da Costa e Silva; Mariana Cristina Santos; Stela da Silva Moreira Rodrigues.

Este trabalho foi escrito na forma de artigo científico a ser submetido à Revista Ciência e Saúde On-line, cujas normas estão em anexo.

<https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/about/submissions#onlineSubmissions>

# OPINIÃO DOS IDOSOS SOBRE A MUSCULAÇÃO

ELDERLY PEOPLE'S OPINION ABOUT THE WEIGHT TRAINING

Stela da Silva Moreira Rodrigues<sup>1</sup>:\*, Roberto Rocha Costa<sup>1</sup>, Mariana Cristina Santos<sup>1</sup>,  
Guilherme Ribeiro da Costa e Silva<sup>1</sup>,

<sup>1</sup> UniFUNVIC – centro universitário FUNVIC, Pindamonhangaba-SP

\*Correspondência: moreirastela683@gmail.com

## RESUMO

O processo de envelhecer faz parte do desenvolvimento da vida, e a população idosa vem crescendo e há a necessidade do cuidado com a saúde dessas pessoas pois envelhecer traz modificações estruturais e funcionais ao organismo durante o decorrer a idade, tais situações prejudicam o desempenho de habilidades motoras, e funções fisiológicas, deixando os idosos dependentes e considerados pessoas frágeis, então tem sido recomendada a prática de exercícios. O exercício é fundamental para o corpo, pois o ser humano precisa estar em constante movimento para que o corpo possa exercer suas funções regularmente e a musculação ajuda no controle e manutenção das funções fisiológica e na saúde do praticante como aumento da massa muscular proporcionando força; densidade óssea; melhora da flexibilidade; aumento da circulação sanguínea; diminuição da frequência cardíaca de repouso, pressão arterial; doença cardiovascular; hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade, osteoporose, câncer de cólon e de útero, entre outros benefícios. Mas quando prescrita para idosos demandam mais atenção pois a intensidade e volume devem ser menor, devido as perdas das funções fisiológicas, sendo assim a musculação é uma maneira segura para ser praticada, pois um profissional da Educação Física poderá equalizar a carga, amplitude, e intensidade do movimento. Ao estudar sobre musculação para idosos surgiram algumas dúvidas sobre a realidade, por exemplo, por que idosos não praticam musculação? Ou por que praticam? O objetivo dessa pesquisa é apresentar pesquisas recentes que indiquem a opinião de idosos sobre a musculação. Portanto essa pesquisa bibliográfica foi realizada utilizando os buscadores Google Acadêmico e Scielo, com os descritores: idosos; musculação; idosos na musculação. Destes foram selecionados somente os artigos que continham relatos dos idosos. Encontramos que, um dos motivos dos idosos procuram a musculação é pela manutenção da saúde, a busca por melhoras (diminuição) das dores no corpo, aumento de força e estética, mas que vão além de somente motivos físicos, como: socialização, bem estar e auto estima. Por outro lado, os idosos que não buscam a musculação é devido ao medo, por se sentirem frágeis, sem incentivo, falta de locomoção, vergonha e por barreiras culturais e psicológicas. Chegando à conclusão de que os idosos ainda veem muitas barreiras quando se trata de musculação, ainda há um receio da prática, possivelmente por falta de conhecimento dos benefícios e/ou devido ao estilo de vida e da cultura da prática de exercícios físicos (ou falta dela).

**Palavras-chave:** Idoso. Musculação.

## ABSTRACT

The aging process is part of the development of life, and the elderly population is growing and there is a need to take care of the health of these people because aging brings structural and functional changes to the body during age, such situations impair the performance of skills motor, and physiological functions, leaving the elderly dependent and considered fragile people, so exercise has been recommended. exercise is fundamental for the body, as human beings need to be in constant movement so that the body can perform its functions regularly and bodybuilding helps in controlling and maintaining physiological functions and the health of the practitioner, such as increasing muscle mass, providing strength; bone density; improved flexibility; increased blood circulation; decreased resting heart rate, blood pressure; cardiovascular disease; hypertension, type 2 diabetes, obesity, osteoporosis, colon and uterine cancer, among other benefits. but when prescribed for the elderly, they demand more attention as the intensity and volume must be lower, due to the loss of physiological functions, therefore weight training is a safe way to be practiced, as a physical education professional will be able to equalize the load, amplitude, and intensity of the movement. when studying weight training for the elderly, some doubts arose about reality, for example, why don't elderly people practice weight training? or why do they practice? the objective of this research is to present recent research that indicates the opinion of elderly people about bodybuilding. therefore, this bibliographical research was carried out using the google scholar and scielo search engines, with the descriptors: elderly; bodybuilding; elderly people in bodybuilding. of these, only articles containing reports from elderly people were selected. we found that one of the reasons elderly people seek out bodybuilding is to maintain their health, the search for improvements (reduction) in body pain, increased strength and aesthetics, but that goes beyond just physical reasons, such as: socialization, well-being and self esteem. on the other hand, elderly people who do not pursue bodybuilding are due to fear, feeling fragile, lacking encouragement, lack of mobility, shame and cultural and psychological barriers. coming to the conclusion that the elderly still see many barriers when it comes to bodybuilding, there is still a fear of the practice, possibly due to a lack of knowledge of the benefits and/or due to the lifestyle and culture of physical exercise (or lack of her).

**Keywords:** Elderly. Weight Training.

## INTRODUÇÃO

O processo de envelhecer faz parte do desenvolvimento da vida, conforme mostra a Organização Mundial da Saúde são considerados idosos qualquer pessoa acima de 60 anos <sup>1</sup> segundo a pesquisa de Souza <sup>2</sup> a Organização Mundial da Saúde tem recomendado a importância de planos de exercícios para idosos como alternativa não medicamentosa e menos dispendiosa para a prevenção e controle de doenças crônicas. O exercício é fundamental para o corpo, pois o ser humano precisa estar em constante movimento para que o corpo exerça suas funções regularmente, e isso não é diferente para as pessoas com 60 anos ou mais, nesta idade é fundamental a prática de exercícios físicos para ajudar o idoso através dos seus benefícios nos componentes fisiológicos, psicológicos e sociais.<sup>2</sup>

O envelhecimento traz várias modificações estruturais e funcionais ao organismo durante o decorrer a idade, tais situações prejudicam o desempenho de habilidades motoras, dificultando a adaptação do idoso ao meio ambiente no qual refletem na sua qualidade de vida, neste caso o exercício físico facilita a interação e melhora a socialização entre os idosos. <sup>3</sup>

Na pesquisa de Gonçalves, Araújo, Júnior, Oliveira<sup>5</sup> apontaram que idosos entre 60 e 90 anos, dentre eles 300 são praticantes de exercícios físicos em academias de terceira idade, e foi constatado que esses idosos possuem melhor equilíbrio, maior agilidade e capacidade cognitiva, quando comparados aos não praticantes. A diminuição funcional e de autonomia está relacionada ao envelhecimento e o desempenho nas atividades diária é importante para as habilidades corporais. Os testes físicos são utilizados como ferramentas importantes para determinar a predisposição das alterações no organismo dos idosos quando submetidos a exercícios físicos para melhoria da saúde.<sup>4</sup>

Mesmo que, aparentemente, se saiba que a prática de exercícios físicos é positiva para o desenvolvimento da qualidade de vida, existem idosos que não praticam exercícios, segundo pesquisa do IBGE, a população idosa vem crescendo muito as “mulheres são maioria, com 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto os homens idosos são 13,3 milhões (44%)”.<sup>5</sup> A participação e não participação de idosos na academia gerou algumas dúvidas sobre a realidade, por exemplo, por que será que os idosos não praticam exercícios físicos? Ou por que praticam? Portanto essa pesquisa bibliográfica, utilizando o buscador Google Acadêmico, Scielo e os descritores: musculação; idosos; idosos; onde foram selecionados artigos que constavam a fala com a opinião dos idosos. Com o objetivo apresentar pesquisas recentes que exibam a relação dos idosos com a musculação. A musculação pode ser definida como uma espécie de exercício físico com diferentes cargas, amplitudes e diferentes tempos de contração, adequado para pessoas de diferentes idades e diferentes objetivos, e sua prática é vista por muitas pessoas apenas como uma forma de aumentar a massa muscular, porém, esse tipo de treinamento traz muitos benefícios, como melhorar o coração e o sistema respiratório, entre outros. No caso de idosos a musculação tem um peso maior na qualidade de vida buscando minimizar quedas

e fraturas e aumentar a massa muscular, que no envelhecimento aumenta sua perda, a musculação traz maior segurança para os idosos, podendo ser controlada não só a carga mais a amplitude e intensidade do movimento.

Segundo Chagas e Lima<sup>6</sup>, diz que a musculação é um método de treinamento qualificado pela utilização de pesos e máquinas projetadas para fornecer uma carga mecânica em oposição de um movimento. A utilização sistemática deste método de treino visa principalmente o treino da força muscular.<sup>6</sup>

## **OBJETIVO**

Apresentar pesquisas que exibam a opinião dos idosos com a musculação.

## **BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS**

Segundo o autor Monteiro<sup>7</sup> é recomendado pela *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2011) que o exercício físico é importante para a vida cotidiana de todas as pessoas, para que seja usado como forma de qualidade de vida para o controle e manutenção da saúde, é importante o nível e intensidade dos exercícios de acordo com a idade para a manutenção diária. Conforme pesquisa IBGE, a população idosa vem crescendo diariamente, e a tendência dessa perspectiva é o crescimento avançado e há a necessidade do cuidado com a saúde dessas pessoas, para que tenham uma vida longínqua e para isso o exercício físico é fundamental e precisa ser uma atividade física orientada de acordo com a idade e limitações que o idoso possui, para que seja exercida como saúde e bem-estar do idoso.<sup>7</sup>

Sabe-se que as funções fisiológicas e capacidades físicas acontecem de maneira progressiva de acordo com o envelhecimento, mas a tendência dos idosos é de uma vida longínqua pelos avanços tecnológicos da medicina, que auxiliam na qualidade de vida dessas pessoas, e que segundo pesquisa de SANTOS MHP em 2080 essa população passará de 147 para 317 idosos para cada 100 jovens".<sup>8</sup>

## **MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS**

No estudo de SANTOS<sup>8</sup>, apontou que idosos aderem ao exercícios físico pela sensação de prazer, porém além disso, o exercício proporciona benefícios como a manutenção ou aumento da massa muscular, da força muscular e da densidade óssea; melhora da flexibilidade; aumento da circulação sanguínea; diminuição da frequência cardíaca de repouso, pressão arterial; diminuição do risco de doenças crônicas não transmissíveis, doença cardiovascular, hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade, osteoporose, câncer de cólon e de útero.<sup>8</sup>

Com o decorrer dos anos os idosos tendem a perder massa muscular e desempenho físico, a musculação é o exercício físico que com orientação correta auxilia nos benefícios para o corpo e a saúde. É a melhor atividade como qualidade de vida para o idoso, pela indicação das séries de exercícios com controles de carga e indicação da melhor forma do exercício para poupar as articulações da pessoa que pratica. Declarar que o treinamento resistido também chamado de (também denominado de treinamento de resistência ou treinamento de força ou musculação) se baseia no fato de que os músculos do corpo humano trabalharão para superar uma força. de resistência contra ele e que com esta perseverança se tornam cada vez mais fortes. Funciona lesando as células musculares, que por sua vez são facilmente reparadas pelo corpo fazendo com que o musculo se regenera e o revoltar-se ainda mais forte. Essa quebra das fibras musculares é chamada de desnervação. "Catabolismo" essa recuperação é chamada "catabolismo" e recuperação. "Anabolismo".<sup>9</sup>

Outro fator que atinge muito os idosos é a osteoporose, que é a doença que diminui a massa óssea, pois na idade avançada existe a perda progressiva do organismo metabolizar e absorver o cálcio, ocasionado por alguns hábitos na idade jovem, como sedentarismo, má-alimentação e consumo de bebidas alcoólicas. Nesse caso a musculação ajuda na prevenção a deixar os ossos mais fortes, resistentes para receber sobrecargas tensional no qual o corpo atua com forças maiores que impostas diariamente nas atividades normais. Os profissionais de educação física devem ter um amplo conhecimento de como aplicar o treino de musculação, visto que é o melhor exercício para prevenção de enfermidades, para que não sobrecarregue os músculos e ossos do idoso. Tudo isso ajudará muito a qualidade de vida e os riscos de doenças crônicas entre outras.<sup>10</sup>

Os benefícios da musculação para a população idosa iniciam pela qualidade de vida, melhorando a dificuldade de realizar tarefas cotidianas, controles de dores, melhora do equilíbrio, firmeza de postura, diminuição de quedas, prevenção da perda muscular e até retardar ou reverter parcialmente a sarcopenia (doença causada perda da massa muscular) e na melhora do estado de saúde em relação a doenças crônicas. Os exercícios musculares são considerados uma estratégico para aumentar a massa muscular, e melhorar a potência e isso melhora a capacidade funcional dos idosos, além de prevenir ou minimizar os efeitos das doenças causadas pelo envelhecimento como dinapenia e sarcopenia, doenças causadoras de perda da força muscular nos idosos. A musculação além de vários benefícios ao idoso, também previne doenças crônicas e cardiovasculares, depressão e manutenção de densidade mineral óssea. O resultado favorável para iniciar o trabalho de musculatura inicia-se de 2 a 6 semanas completando o ciclo de 8 a 24 semanas de acordo com cada aptidão física.<sup>11</sup>

## RELAÇÃO DOS IDOSOS COM A MUSCULAÇÃO

Na pesquisa de Júnior<sup>12</sup>, a atividade física prescritiva para idosos demandam mais cuidado pois ao contemplarmos a adaptação de atividades físicas para idosos, é crucial direcionar nossa atenção para os fatores de intensidade e volume de treino, devido perda de capacidades funcionais que são apresentadas, a capacidade funcional de um idoso é influenciada pelo seu estilo de vida, uma vez que a musculação serve como preservação do bem-estar. Leite (2012) e Vidmar et al. (2011), concordam que idosos obtiveram melhora diante a prática de musculação, uma recuperação da habilidade funcional, como melhora da força, aumento da massa muscular, equilíbrio, densidades óssea, autoestima e autocontrole, sistema cognitivo, cardíaco e respiratório, depressão, disposição, autonomia, entre outros benefícios proporcionado, mas o exercício serve como prevenção de surgimento de complicações e não evita o processo de envelhecimento. <sup>12</sup>

Diante a lista de exercícios físicos que idoso podem realizar a prática de musculação é uma maneira segura de se exercitar para um idosos pois os mesmos junto ao seu educador físico podem controlar carga e amplitude de movimento, trazendo mais segurança para a realização dos movimentos.

## OPINIÃO DOS IDOSOS EM RELAÇÃO A MUSCULAÇÃO

A tabela a seguir mostra alguns dos motivos de adesão e de desistência apresentada pelos idosos:

<b>MOTIVOS DE ADESÃO:</b>	<b>MOTIVOS DE DESISTÊNCIA:</b>
1° Saúde	1° Frágeis
2° Melhora nas Dores	2° Falta de incentivo
3° Fortalecimento	3° Locomoção
4° Auto estima	4° Causa de dores
5° Gostar de musculação	5° Vergonha
6° Socialização	6° Mulheres
7° Estética	7° Não gosta de musculação
8° Saúde Mental	8° Falta de tempo/ Barreiras
	9° Atendimento

O que leva os idosos à procura da musculação hoje é mais por saúde, bem-estar, na maioria das vezes indicação de médicos, em busca de uma vida sem dores e com mais autonomia. Na pesquisa

apresentada por Fonseca et al<sup>13</sup>, selecionaram somente idosas do sexo feminino, pois as mulheres têm uma insatisfação maior com o contorno corpora. Foram divididos em 2 grupos, 1 (G1) formado por mulheres que realizam atividades corporais, 2 (G2) formado por mulheres cadastradas em uma unidade de Estratégia de Saúde da Família, e o critério de avaliação utilizado foi a Escala de Autoestima de Rosenberg, o qual foi constatado que idosas que praticam musculação tem a autoestima mais elevada, a prática do mesmo faz com que elas se sintam com a autoestima mais elevada.<sup>13</sup>

Liz e Andrade<sup>14</sup>, buscou apresentar os motivos de aderência e desistência na musculação buscou por praticantes de musculação com mais de seis meses e desistentes (ex-praticantes), esses foram identificados por meio do cadastro de clientes da academia ambos os sexos. Os motivos de adesão relatado pelos praticantes foram sensação de bem-estar, gostar de praticar musculação, fortalecimento do corpo e o condicionamento físico, socialização, melhora na saúde, diminuição de dores corporais e disposição para realização de tarefas básicas. Mas dentro dos motivos de desistência da musculação, foi relatado que existe o medo do corpo ficar muito musculoso, não precisam de um corpo esteticamente bonito, acham difícil, tem medo ou sentem vergonha na realização de alguns movimentos, falta de tempo, atendimento de profissionais desqualificados, poucos aparelhos, cansaço, ocorrência de lesões, não promover a socialização.<sup>14</sup>

Kraus e Brum<sup>15</sup>, onde participaram do estudo 32 indivíduos, sendo 19 mulheres e 13 homens, com idades entre 63 a 86 anos, no qual elaboram questionário para analisar a qualidade de vida em indivíduos idosos, praticantes e não praticantes de musculação, cujo foram aplicados 3 questionários, 2 questionários foram autorais e um questionário nacional SF-36 (Short Form 36), com perguntas de domínios da: capacidade funcional, estado geral de saúde, aspectos sociais e saúde mental, onde a pontuação máxima era (entre 80 a 100), pontuação boa (entre 60 a 80), pontuação mediana (entre 40 a 60), pontuação ruim (entre 20 a 40) e a pontuação péssima (entre 10 a 20). Nos resultados apresentados dos domínios foram: Domínio de Capacidade funcional o grupo de praticantes 88% apresentaram melhora da capacidade funcional com a musculação e 12% com pontuação acima da média. O grupo não praticante, apresentou algumas dificuldades em relação a capacidade funcional com a pontuação mais baixa com 6% como mediana e 6% como ruim.

Domínio de Estado de saúde geral, no grupo de praticantes com a segunda maior pontuação classificada como boa, 44% com pontuação média, sendo que nenhum indivíduo classificou sua saúde geral como péssima. No grupo de não praticantes nenhum indivíduo classificou sua saúde geral como ótima, apenas como boa (40% dos indivíduos) e mediana (40% também), mas 7% deles afirmaram que sua saúde geral é péssima.

Domínio Saúde mental, no grupo de praticantes, 19% afirmaram que a sua saúde mental é excelente, 44% afirmaram que é boa, 37% afirmaram que é mediana, e nenhum respondeu que é ruim ou péssima. No grupo de não praticantes nenhuma pessoa afirmou que sua saúde mental é excelente, 13% classificaram como boa, 50% afirmaram ser mediana e 37% classificaram como ruim e nenhuma como péssima.

Domínio Aspectos sociais, os praticantes de musculação, 25% deles afirmou que tem uma ótima sociabilização, 31% deles classificaram como boa, 25% classificaram como mediana e 19% apenas afirmou ser ruim e nenhum indivíduo classificou como péssima. No grupo dos não praticantes, nenhum indivíduo classificou seus aspectos sociais como excelente, apenas 24% afirmaram ser boa, 35% classificaram como mediana, 29% afirmaram ser ruim e 12% classificaram como péssima.

Além dos outros motivos apresentados por não praticantes como dor no corpo, motivos financeiros, falta de motivação, dificuldade na prática de musculação, deslocamento, se sentirem seguros de estar com muitas pessoas em uma local fechado devido a pandemia do (covid-19), falta de acompanhamento adequado. A maioria dos entrevistados com 69% afirmam que mesmo sabendo dos benefícios da prática da musculação seria efetiva em suas vidas, continuam sem praticar, com os resultados apresentados pode-se observar a diferença entre praticantes e não praticantes e o quanto a musculação ajuda nas capacidades apresentadas.<sup>15</sup>

LOPES et al<sup>16</sup>, apresentou a falta de interesse relatada por idosas na adoção de atividade física, no critério de avaliação foi selecionada mulheres com idade de 80 anos ou mais, serem ativas e inativas fisicamente e aceitar participar da pesquisa. Para definição do nível de atividade física das idosas foi aplicado o Questionário Internacional de (IPAQ), onde participaram 69 mulheres longevas. No qual foi relatado pelas idosas que não praticarem atividade física, pois elas sentem que são incapazes de realizar musculação, falta de incentivo dos familiares, por serem classificadas como frágeis, terem limitação física por não gostarem de musculação, ou acharem que vai lhe causar dor, desprezo, falta de acessibilidade para se deslocarem até as academias e de tempo quando mais novas (barreiras culturais). E outras relataram alguns dos mesmos motivos para a adoção de atividade física como incentivo, também a companhia de familiares e parceiros.<sup>16</sup>

Souza e Vendruscolo<sup>17</sup> procurou a visão masculina sobre a musculação, a pesquisa aconteceu no Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná (UFPR), em Curitiba, onde oferece para duas turmas distintas: manhã e tarde, um programa de atividades físicas e socioculturais voltadas a adultos de meia-idade e idosos, participaram da pesquisa 23 idosos entre 62 e 84 anos de idade. Foi relatado pelos homens que eles têm vergonha na realização de movimentos na presença de mulheres, dialogar ou conviver com elas na academia, as mulheres conversam demais entre elas, acabam segurando o aparelho por muito tempo, preguiça e também foi

apontado o machismo, que o homem tem receio que duvidem de sua masculinidade, ser julgado, medo de mostrar sua fragilidade, por se sentirem superior, onde possam exercer sua autonomia.<sup>17</sup>

Silva et al<sup>18</sup> trouxe o nível de autonomia dos idosos que praticam musculação através de alunos que praticam musculação e alunos de hidroginástica, como critério de inclusão para os integrantes deveriam ter 60 anos ou mais e no mínimo 6 meses de prática de atividade, com frequência semanal mínima de 2 sessões, com duração de 60 min. Dentro do critério de exclusão foram qualquer tipo de deficiência física, ou mental. Foi aplicado um questionário com 7 perguntas com respostas de “sim” ou “não”, a aplicação dos testes começou com equilíbrio de Berg, numa escala de 14 tarefas do dia a dia como: o equilíbrio estático e dinâmico, tais como alcançar, girar, permanecer em pé e levantar-se. E para membros inferiores, foi utilizado o teste de flexão de cotovelos em 30 seg. Participaram 20 indivíduos sendo 10 do grupo de hidroginástica e 10 do grupo praticante de musculação de ambos os gêneros, e idosos que praticam musculação obtiveram o resultado de força mais significativo do que os praticantes de musculação no que reflete na realização das suas atividades diárias.<sup>18</sup>

Com o envelhecimento ocorrendo todo o desempenho dito, deixando os idosos dependente de acompanhantes, fazendo com que se sintam incapazes, principalmente na visão masculina onde eles se veem como o sexo mais forte, os familiares abandonam deixando os solitários, algumas vezes a uma preocupação excessiva por serem mais propensos a caírem ou lesionarem, deixando os idosos com o psicológico abalado, se sentindo em capazes de realizarem atividades sozinhos, mas a musculação ajuda na recuperação da autoestima e das funções motoras, ajudando não só nas doenças e lesões, mas também servindo como uma prevenção do envelhecimento, buscando ajudar os idosos longevos a serem mais saudáveis e terem sua autonomia.

## CONCLUSÃO

Por mais que a musculação demonstrou ser mais eficaz para ajudar os idosos a manter o equilíbrio, recuperação da massa muscular, autonomia, e prevenção de algumas doenças ajudando os nas atividades diárias e proporcionando uma boa qualidade de vida, diante dos fatores apresentados pelos idosos, eles não entram em uma concordância para o maior e menor motivos para adesão ou desistência mais alguns idosos veem a musculação como uma maneira eficaz para seu corpo, e tem uma boa relação. No entanto outros ainda tem a preocupação sobre lesões e medo com a ideia de levantar peso, ainda veem muitas barreiras para praticar musculação, pode-se observar que o ambiente que os idosos estão inseridos, as experiências vividas por eles e a motivação de familiares

e amigos tem muito impacto na sua escolha. Falta motivação para que os mesmos sejam mais ativos, se sintam bem praticando exercício e para entendam que a musculação pode ajuda-los no processo de envelhecer.

## REFERÊNCIAS:

- 1- Monteiro REG, Coutinho DJG. Uma breve revisão de literatura sobre os idosos, o envelhecimento e saúde. 2020. Brazilian Journal of Development. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/6149/5467>. Acesso em: 24/03/2023
- 2- Salviano LAIF. A participação de idosos na academia da melhor idade em Tocantinópolis/TO. 2019. Disponível em: <http://umbu.uft.edu.br/bitstream/11612/1510/5/Luan%20Salviano%20%20TCC%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica.pdf>. Acesso: 01/09/2022
- 3 - Silva JF, Júnior JRAN, Araújo APS, Oliveira, DV. Análise comparativa da qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos em centros esportivos e nas academias da terceira idade. 2016. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/5726/pdf>. Acesso: 05/09/2022
- 4 - Gonçalves FB, Araújo APS, Júnior JRAN, Oliveira, DV. Qualidade de vida e indicativos de depressão em idosas praticantes de Exercícios físicos em academias da terceira idade da Cidade de Maringá (PR). 2015. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/4512/2701>.
- 5- IBGE, /agencia notícias. NÚMERO DE IDOSOS CRESCE 18% EM 5 ANOS E ULTRAPASSA 30 MILHÕES EM 2017. 2018. Acesso em: 06 set 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>
- 6 – Chagas MH, Lima FV. MUSCULAÇÃO: VARIÁVEIS ESTRUTURAS PROGRAMAS DE TREINAMENTO FORÇA MUSCULAR.2015. Disponível em: [https://www.galaxcms.com.br/up\\_crud\\_comum/4107/MusculacaoVariaveisEstruturais3edicao20230714120253.pdf](https://www.galaxcms.com.br/up_crud_comum/4107/MusculacaoVariaveisEstruturais3edicao20230714120253.pdf). Acesso 03/09/2023
- 7- Monteiro ER, Castro JBP, Vale RGS, Neto VGC, Novaes JS. Avaliação e Prescrição de Exercícios no Envelhecimento. Rio de Janeiro. RJ: Epitaya,2023. Disponível em: <portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/668/564>. Acesso: 01/04/2023
- 8 - Santos MHP. Fatores motivadores para a prática regular de exercícios físicos em mulheres idosas de baixa renda: identificação de um grupo. 2022. Disponível em: [repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/239723/santos\\_mhp\\_tcc\\_bauru.pdf?sequence=7&isAllowed=y](repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/239723/santos_mhp_tcc_bauru.pdf?sequence=7&isAllowed=y). Acesso: 08/10/2023
- 9- Oliveira JRC, Ferreira RN, Gonçalves GC, Silva AC. 2022. Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade: Uma breve revisão. Intercontinental Journal on Physical Education,

e2020038. 4(3). <https://doi.org/10.51995/2675-0333.v4i3e2020038>. Disponível:  
[www.ijpe.periodikos.com.br/article/10.51995/2675-0333.v4i3e2020038/pdf/ijpe-4-3-e2020038.pdf](http://www.ijpe.periodikos.com.br/article/10.51995/2675-0333.v4i3e2020038/pdf/ijpe-4-3-e2020038.pdf).  
Acesso: 01/04/23

10 – Rodrigues ASC, Alves DTS, Ferreira DC, Junior JPA, Monteiro ES. Treinamento resistido e seus benefícios contra osteoporose em mulheres idosas. 2023. (Avaliação e prescrição de exercícios no envelhecimento Editora Epitaya | ISBN: 978-65-87809-68-7| Rio de Janeiro| 2023| pag. 50). Disponível em: [www.portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/667/569](http://www.portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/667/569).  
Acesso:  
01/04/2023

11 – Pernambuco CS, Vale LRGS, Dantas EHM. Exercícios para um envelhecimento saudável. São Paulo: Pimenta Cultural. 2023. Disponível em: [books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=xxq2EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA12&dq=OS+IDOSOS+E+A+MUSCULAÇÃO+N+A+TERCEIRA+IDADE+2018+A+2023&ots=KW-jYtbHtV&sig=\\_52FAWYc-4L\\_1ILUpHg-YK8EKGo&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=xxq2EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA12&dq=OS+IDOSOS+E+A+MUSCULAÇÃO+N+A+TERCEIRA+IDADE+2018+A+2023&ots=KW-jYtbHtV&sig=_52FAWYc-4L_1ILUpHg-YK8EKGo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false). Acesso: 01/04/2023

12 – JÚNIOR WBR. QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. 2019. Disponível em:  
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13871/1/21607150.pdf>. Acesso: 09/06/2023

13 – FONSECA CC, CHAVES LCE, PEREIRA SS, BARP M, MOREIRA MA, NOGUEIRA AD. AUTOESTIMA E SATISFAÇÃO CORPORAL EM IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADES CORPORAIS. 2014. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/refuem/a/KcLvFX68WK7C3L5NPnRc9R/?lang=pt>. Acesso: 07/10/2023

14- LIZ CM, ANDRADE A. ANÁLISE QUALITATIVA DOS MOTIVOS DE ADESÃO E DESISTÊNCIA DA MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS. 2015/2016. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbce/a/gffmp7zVjZgBChTQfnKpGnz/?format=html&lang=pt>. Acesso:  
08/10/2023

15 – Kraus NR, Brum LR. QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, NA CIDADE DE BENTO GONÇAVES (RS). 2022. Disponível em:  
<https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/12027/TCC%20Nayara%20da%20Rosa%20Kraus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso: 08/10/2023

16- LOPES MA, KRUG RR, BONETTI A, MAZO GZ. BARREIRAS QUE INFLUENCIARAM A NÃO ADOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA POR LONGEVAS. 2016. disponível em:  
<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/1621/1172>. Acesso: 26/08/2023

17 – SOUZA LD E VENDRUSCOLO R. MOTIVOS DA BAIXA PARTICIPAÇÃO DE HOMENS IDOSOS EM UM PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA. 2020/2021. Disponível em:  
<https://www.redalyc.org/journal/5141/514166114006/html/>. Acesso 08/10/2023

18 - Silva LL, Porto AD, Vale RGS, Pernambuco CS, Silva JB, Nunes RAM, Silva IAS. Níveis de autonomia funcional e equilíbrio em idosos praticantes de treinamento de resistência e de hidroginástica. 2022. Disponível em:  
<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/10775/114117399>. Acesso: 08/10/2023

Autorizo cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem prévia autorização específica do autor. Autorizo também a divulgação do arquivo no formato PDF no banco de monografias da biblioteca institucional.

Guilherme Ribeiro da Costa e Silva; Mariana Cristina Santos; Stela da Silva Moreira Rodrigues.

UniFUNVIC, Novembro, 2023