



BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA A POPULAÇÃO IDOSA

Katrynny Borges Martins

Luyny Rezende Loyola

Daniela Moreira da Silva

Orientador: Prof.^a Fernanda Jorge de Souza

Trindade-GO

2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA A POPULAÇÃO IDOSA

Daniela Moreira da Silva

Katrynny Borges Martins

Luyny Rezende Loyola

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof.^a Fernanda Jorge de Souza

Trindade - GO

2020

Daniela Moreira da Silva
Katrynny Borges Martins
Luyny Rezende Loyola

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA A POPULAÇÃO IDOSA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof. Fernanda Jorge de Souza
Faculdade União de Goyazes

Prof. Cátia Rodrigues da FUG
Faculdade União de Goyazes

Prof. Thaisa Souza Neves

Trindade - GO
16/12/2020(Data da defesa)

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA A POPULAÇÃO IDOSA

Daniela Moreira da Silva¹;

Katrynny Borges Martins¹;

Luyeny Rezende Loyola¹;

Prof. Ms Fernanda Jorge de Souza²

RESUMO

Atualmente, a população idosa vem ganhando espaço na sociedade mundial, com melhores condições de vida, conhecimento nas decisões importantes e na luta por direitos. Em meio a esse reconhecimento ampliaram-se os estudos envolvendo qualidade de vida para essa população e os exercícios físicos têm sido indicados, por proporcionarem bem estar e qualidade de vida. Teve por objetivo investigar os benefícios da prática de musculação para a população idosa. Os resultados encontrados mostram que a musculação pode oferecer respostas fisiológicas proporcionadas pelos exercícios da musculação os quais influenciam diretamente no sistema cardiovascular a partir de adaptações hemodinâmicas e autonômicas. Além disso, melhora a mobilidade, os resultados estéticos, a redução de dores, promove o fortalecimento muscular e condicionamento físico. Conclui-se que a musculação proporciona resultados positivos para a população idosa sendo que a principal é a mudança na qualidade de vida em razão da melhoria tanto da saúde física, quanto da mental que essa atividade produz.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso; Exercícios físicos; Musculação; Benefícios.

BENEFITS OF BODYBUILDING FOR THE ELDERLY POPULATION

ABSTRACT

Currently, the elderly population is gaining space in the world society, with better living conditions, knowledge of important decisions and the fight for rights. Amid this recognition, studies involving quality of life for this population have expanded and physical exercises have been indicated. It aims to investigate the benefits of weight training for the elderly population. The results found show that weight training can offer physiological responses provided by weight training exercises which directly influence the cardiovascular system from hemodynamic and autonomic adaptations. In addition, it improves mobility, aesthetic results, pain reduction, promotes muscle strengthening and physical conditioning. It is concluded that weight training provides positive results for the elderly population, the main one being the change in quality of life due to the improvement of both physical and mental health.

KEYWORDS: Elderly; Physical exercises; Bodybuilding; Benefits

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof. Especialista ou Mestre ou Doutor, pela Faculdade União de Goyazes

INTRODUÇÃO

O presente estudo teve como propósito analisar as contribuições da musculação para a população idosa.

De acordo com Silva et al (2008), a classificação de um indivíduo como idoso não deve limitar-se apenas à idade cronológica, embora a mesma tenha sido adotada de forma massiva e quase como exclusiva nas discussões sobre o envelhecimento. Segundo os autores é fundamental também levar em conta as idades biológica, social e psicológica que não coincidem necessariamente com a cronológica. Portanto, a diferença entre as mesmas é importante, a fim de que se possa compreender melhor as múltiplas dimensões da velhice.

No caso brasileiro considera-se o corte definido pela Organização Mundial de Saúde - OMS para os países subdesenvolvidos ou em via de desenvolvimento, isto é, a partir de 60 anos a pessoa é reconhecida como idosa. Assim, quando se refere ao velho em solo brasileiro, Veras (2011) inclui na contagem aquelas pessoas que atingiram essa idade, porém não se pode e nem se deve esquecer que a velhice possui diversas faces, sobretudo numa sociedade como a brasileira marcada pela desigualdade social, onde há uma exorbitante concentração de renda e consequentemente um alto índice de pobreza.

Quanto à idade biológica, relacionada aos aspectos ligados às modificações físicas e biológicas, pode ocorrer de forma diferenciada entre os indivíduos de uma mesma sociedade. Desta forma, Garcia et. al. (2009) adverte que não se pode centrar nesta faceta biológica a noção de senectude, apesar do declive biológico ser real e em certa medida irreversível, considerando que em momento algum o crescimento psicológico do indivíduo deva cessar. Assim, o fator biológico terá maior ou menor peso conforme seja a personalidade do indivíduo.

A idade social, conforme Hamra et. al (2007) designa papéis que se pode, se deve, se pretende e se deseja que venham a desempenhar na sociedade. Determinados papéis sociais podem entrar em conflito com aspectos arbitrários da idade cronológica.

Este conflito entre as idades social, psicológica e cronológica constitui uma forma de dissonância, sobretudo quando se faz referência ao item isolamento social do idoso, podendo ser ocasionado muitas vezes, por exemplo, pela aposentadoria

ou morte de parentes, antecipando assim a morte social frente à biológica (SILVA, et. al, 2014).

O envelhecimento populacional significa um crescimento mais elevado da população idosa em relação aos demais grupos etários. Isso é resultado de suas mais altas taxas de crescimento, dada a alta fecundidade prevalecente no passado, comparativamente à atual, e também à redução da mortalidade. Isso se traduz no aumento do número absoluto e relativo de idosos, no tempo vivido por eles, no envelhecimento de certos segmentos populacionais, como a População Economicamente Ativa (PEA), no envelhecimento das famílias (crescimento do número de famílias nas quais existe pelo menos um idoso) e na mudança nos arranjos familiares (CAMARANO, 2009).

Este fato pode ser observado em todos os países do mundo, tanto nos denominados desenvolvidos quanto nos subdesenvolvidos e em desenvolvimento. Este envelhecimento populacional deve-se ao avanço de várias áreas da ciência, áreas estas que contribuíram para o controle e tratamento de muitas doenças que, até a década de 50, eram responsáveis pela mortalidade de grande parte dos idosos. O prolongamento de vida média da população no Brasil tornou-se possível devido ao controle de doenças infectocontagiosas, mudanças no comportamento em relação à saúde e ao estilo de vida; e, ainda, devido a melhores condições sanitárias, desenvolvimento da indústria farmacêutica e planejamento familiar (MATSUDO, 2001).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística IBGE (2020), a previsão é de que a população cresça nos próximos 29 anos, até 2047, quando atingirá 233,2 milhões de pessoas. As projeções do Instituto reforçam a tendência de envelhecimento da população brasileira, sendo que a população de crianças de até 14 anos, que atualmente representa 21% do total de habitantes, será de apenas 15% em 2060. Nesse sentido, a expectativa é de que o índice de pessoas com faixa etária superior a 65 anos ou mais possa triplicar e alcance um número aproximado de 58,2 milhões em 2060, representando o equivalente a 25,5% da população.

Em 2020, o número de pessoas com 60 anos ou mais será superior ao de crianças com menos de cinco anos. Em 2050, 80% das pessoas idosas viverão em países de baixa e média renda (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2018).

Esse desenvolvimento constitui uma das maiores conquistas do presente século. Poder chegar a uma idade avançada, já não é mais privilégio de poucas pessoas. Em contraposição, muitas sociedades não são consequentes com essas mudanças demográficas, no seguinte sentido: as mesmas atribuem valores relacionados com a competitividade para seus grupos, valorizam a capacidade para o trabalho, para a independência e para a autonomia funcional, entre outras. Só que, na realidade, muitas dessas crenças e valores, nem sempre podem ser acompanhados pelos idosos, se levar em consideração algumas mudanças e perdas que frequentemente se associam à velhice (VERAS, 2011).

Essas perdas têm sido pensadas pelos profissionais da saúde e atualmente existem programas voltados para a população idosa como o exercício físico. Entre os diversos tipos de exercícios físicos está a musculação um tipo de treinamento caracterizado pela utilização de pesos e cargas, cujo objetivo é viabilizar alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos segmentos corporais. Tem como principal função promover o treinamento da força muscular, a partir de um treinamento sistematizado (MATSUDO, 2001).

Para a pessoa idosa a musculação é benéfica pois, com o passar dos anos ocorre o enfraquecimento dos músculos que impede a realização de atividades comuns, como caminhar, subir escadas e carregar compras. Tal processo prejudica o equilíbrio e aumenta o risco de quedas. Ao praticar musculação essas funções podem ser melhoradas, porque o levantamento de peso aumenta a força a partir da construção de massa muscular e densidade óssea (MATSUDO, 2001).

O exercício físico contribui para a melhoria da saúde e qualidade de vida, pois, contempla atributos biológicos como força e resistência muscular, flexibilidade, capacidade aeróbica, controle ponderal cujo objetivo é proteger contra o surgimento de distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário. Além disso, promove agilidade, equilíbrio, coordenação, potência e as velocidades de deslocamento e de reação muscular (CAMARANO, 2009).

Na terceira idade a musculação contribui muito para a melhora da qualidade de vida, ao oportunizar benefícios relevantes como: ganho de força, melhoria do equilíbrio e da autonomia (PEREIRA FILHO, 2017).

Os estudos que tratam de musculação para a população idosa apontam sua importância enquanto promotora da qualidade de vida dessas pessoas, pois, se reflete não somente nos aspectos físicos, mas também cognitivos e psicológicos.

Em consonância com Araújo, Coelho e Natalli (2010) o exercício de força é também chamado de exercício resistido, exercício localizado, exercício com pesos ou exercício de musculação. Eles se caracterizam pelas contrações voluntárias da musculatura esquelética de um determinado segmento corporal contra alguma resistência externa, isto é, contra uma força que se opõe ao movimento, sabendo-se que essa oposição pode ser proporcionada pela própria massa corporal, por pesos livres ou por outros equipamentos, como aparelhos de musculação, elásticos, ou resistência manual.

OBJETIVO GERAL

O presente estudo teve como propósito analisar as contribuições da musculação para a população idosa.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento da pesquisa foi realizado um estudo exploratório, por meio de revisão da literatura. Neste foram percorridas as seguintes etapas:

1º. Busca em livros e revistas relacionadas com o tema estudado.

2º Busca nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS), para seleção dos uni termos, que foram utilizados durante a busca nas bases de dados, foram utilizadas as seguintes palavras chaves: idoso; exercícios físicos; musculação; benefícios.

3º Busca nas seguintes bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Scielo – Scientific Electronic Library Online, LILACS (Literatura Latino – Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), CAPES (banco de teses e dissertação).

Foram escolhidas estas bases de dados pelo fato de que as mesmas estão entre as mais comumente utilizadas por pesquisadores que se interessam por temas voltados para a saúde.

4º A pesquisa foi ampliada através de busca em outras fontes tais como documentos governamentais (Ministério da Saúde) e obras que tratam do tema proposto.

5° Seleção de estudos: todos os resumos encontrados durante a busca foram avaliados segundo os seguintes critérios de inclusão:

- a publicação ser no formato de artigo científico,
- ser publicada em português,
- ser referente ao período de 2000 a 2020.
- Obras publicadas com o tema proposto;
- Abordagem sobre os benefícios da musculação para a qualidade de vida das pessoa idosa;

6° Os artigos foram acessados na íntegra, por meio direto aos períodos disponíveis nas bibliotecas locais por meio de seus sítios na internet. Os textos referentes a obras publicadas foram coletados na biblioteca acadêmica e em arquivos pessoais;

7° Os artigos e obras foram lidos na íntegra, e os dados analisados e extraídos de acordo com as categorias que emergiram.

8° Os resultados foram apresentados de forma descritiva.

RESULTADOS

Após a busca encontrados 25 artigo, dos quais 17 estavam disponíveis e respondiam aos objetivos propostos. Destes, 10 foram selecionados para a análise.

Tabela 1.Relação dos artigos selecionados na busca exploratório da literatura.
Goiânia, GO, 2020

Autor/ano	Título do estudo	Objetivo geral	Método	Resultados	Conclusão
Martinez et al., 2014	Sarcopenia em idosos: um estudo de revisão.	Analisar o índice de sarcopenia em idosos	Revisão da literatura	Dentre as forma de tratamento para a sarcopenia estão Os exercícios de resistência progressiva aeróbicos. Também é recomendada nutrição adequada com teor calórico e proteicoacrescido de vitamina D	Muitos fatores contribuem para o surgimento da sarcopenia como tabagismo e alcoolismo os quais desencadeiam perda de massa e função muscular.
Simão et	Treinamento de	Avaliar os	Revisão da	Com a idade	Atualmente o

al. (2007)	Força Para Idosos	benefícios da musculação para pessoa idosa	literatura	ocorre o envelhecimento dos órgãos e redução da força muscular.	exercício físico é considerado como forte aliado da manutenção da qualidade de vida durante o envelhecimento porque viabiliza uma boa condição funcional, além de melhorar o desempenho físico.
Mendonça et al., 2018	Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica	Detectar e verificar os benefícios do treinamento de força para a terceira idade.	Revisão bibliográfica	A modalidade de treinamento de força aumenta a potência e a força muscular. Outros benefícios são melhoria da potência e composição muscular, potencialização da capacidade funcional, redução do risco de mortalidade entre outras doenças crônicas além de melhorar a realização das tarefas diárias das pessoas idosas.	De um modo geral a literatura mostra que o treinamento com distintas abordagens podem gerar resultados satisfatórios para a pessoa idosa e para tanto o treinamento precisa de adaptação e ser individual, obedecer às necessidades e singularidades de cada pessoa.
Araújo et. al. 2016	Prática de exercícios físicos na população idosa em academias	Abordar a prática de exercícios físicos na população idosa em academias	Revisão bibliográfica, de caráter exploratório, com uma pesquisa qualitativa descritiva	Nesta pesquisa os autores concluíram que 56% das pessoas idosas se esforçam para realizar exercícios para proporcionar melhoria na qualidade de vida, 16% apontaram que melhorou o condicionamento físico. Quanto a decisão de começar a participar de exercícios físicos, 56% apontaram que foi por recomendação	A musculação melhora a qualidade de vida em idosos como capacidades funcionais e ganho de força.

				médica, 11% porque foram recomendados por um profissional de educação física e 26% citaram que foi por vontade própria.	
Silva et al., 2016	Análise comparativa da qualidade de vida de idosos praticantes de exercícios físicos em centros esportivos e nas academias da terceira idade	Avaliar a qualidade de vida de pessoas praticantes de atividades físicas em dois lugares diferentes: centros esportivos e Academias da terceira idade (ATIs) na cidade de Maringá-PR, para comparar a qualidade de vida das pessoas idosas nesses locais.	A avaliação envolveu 70 idosos: 35 praticavam exercícios físicos nos centros esportivos (G1) e 35 nas ATIs (G2). Utilizou-se o instrumento WHOQOL-Bref e WHOQOL-Old para mensurar a qualidade de vida. Os idosos do grupo 1 alcançaram escore de 82,00 e os do grupo 2, 77,67 (p=0,04).	A atividade física sistematizada mantém um bom estado de saúde autonomia dos idosos. Os benefícios que a prática de atividade física sistematizada proporciona	Os idosos que praticam exercícios em centros esportivos têm maior consciência de qualidade de vida quando comparados com idosos que praticam nas ATIs.
Manzini Filho et al., 2017	Treinamento de força e potência muscular em idosos: curiosidades e recomendações	Analisar os resultados de treinamento de força muscular em pessoas idosas	Revisão da literatura	O planejamento de treinamento resistido precisa ser bem elaborado e minimizar as perdas para assim viabilizar melhorias na vida diária do idoso.	Esse procedimento deve envolver resistência, força máxima, potência muscular visando a melhoria da saúde e capacidade funcional dos idosos.
Souza et al., 2008	Efeitos do treinamento de resistência de força com alto número de	Avaliar os benefícios do treinamento de resistência de força com	Pesquisa realizada 20 mulheres, idade de 21,2 ± 2,7 anos,	Foi observado aumento dos testes de 1RM para todos os exercícios (p <	O treino de resistência de força com repetições contínuas

	repetições no consumo máximo de oxigênio e limiar ventilatório de mulheres	intensidade de repetições no consumo máximo de oxigênio e limiar ventilatório em mulheres jovens.	saudáveis, não treinadas e não fazendo uso de medicamentos.	0,01) elevação do consumo máximo de oxigênio ($p < 0,05$), se alteração no limiar ventilatório ($p > 0,05$).	viabilizou melhoria da potência aeróbia das participantes, demonstrado pela elevação do consumo de oxigênio apesar de não ter sido registrado modificação do limiar ventilatório.
Mendes e França, 2016	Exercícios resistidos em idosos hipertensos: Revisão bibliográfica. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) Fundação Universitária Vida Cristã	Verificar os efeitos proporcionados pelos exercícios resistidos em idosos hipertensos.	Revisão bibliográfica	Nos exercícios submetidos a 50% com uma repetição máxima, foi utilizado um número maior de repetições, com três séries contínuas de doze repetições, intervalo de 90 e 120 segundos entre cada série. Por sua vez os exercícios submetidos a 75% de uma repetição máxima, foi utilizado um número menor com intervalo de 90 e 120 segundos entre cada série.	O exercício resistido influenciou positivamente no controle da pressão arterial sistêmica, mas é preciso uma ordem execução relacionada a sua intensidade, frequência e duração, para se obter o efeito hipotensivo pós-exercício em idosos hipertensos controlados.
Coelho; Natali, 2010	Benefícios da musculação na terceira idade	Analisar os benefícios da prática da musculação na terceira idade.	Revisão bibliográfica	A importância da prática da musculação é evidente na vida do idoso, permitindo melhor desempenho físico, retardamento de doenças crônicas degenerativas, tão comuns nesta fase da vida.	Para que a musculação traga bons resultados é necessário que os exercícios sejam ministrados por um profissional de educação física com habilitação específica.
Jacob et al., 2015	Os benefícios da musculação para a	Analisar por meio de uma revisão bibliográfica de	Revisão da literatura	Quando realizado de maneira correta,	A prática da musculação traz importantes

	qualidade de vida na terceira idade.	que forma a prática regular da musculação pode viabilizar o desenvolvimento de adaptações fisiológicas capazes de garantir ao praticante bem-estar físico, mental e social		é uma excelente ferramenta para proporcionar qualidade de vida	benefícios para pessoas com problemas de aterosclerose, hipertensão arterial, obesidade, diabetes e osteoporose.
--	--------------------------------------	--	--	--	--

FONTE: Elaborado pelas autoras 2020.

DISCUSSÃO

A prática de exercícios físicos associados a dieta equilibrada com orientação profissional pode reduzir o surgimento de condições como a sarcopenia e outras alterações comuns na terceira idade. Dentre os exercícios indicados está a musculação (JACOB, et al., 2015).

O estudo de Araújo (2016), demonstra que a musculação é um tipo de treinamento caracterizado pela utilização de pesos e cargas, cujo objetivo é viabilizar alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos segmentos corporais. Tem como principal função promover o treinamento da força muscular, a partir de um treinamento sistematizado.

Mendes e França (2016) definem esse tipo de exercício como modalidade na qual são executados movimentos contra uma força de oposição, a força e a potência que se manifestam na maioria das AVD, sendo essenciais para a função, independência e qualidade de vida.

Conforme Santarem (2014), os exercícios resistidos são habitualmente realizados com movimentação articular, portanto classificados como “isotônicos”, alternando contrações musculares concêntricas e excêntricas. Alguns tipos de aparelhos para exercícios resistidos utilizam apenas as contrações concêntricas, com menor eficiência para os efeitos do treinamento. Contrações musculares estáticas, sem movimentação das articulações, também podem ser utilizadas em treinamento resistido. Quando ocorrem, os exercícios são chamados de “isométricos”. A sua utilização ocorre no treinamento de força máxima para atletas,

com grandes cargas, e em aplicações terapêuticas com pequenas cargas, quando o movimento articular não deve ou não pode ocorrer.

Em complemento Conte (2013), afirma que o método de treinamento de resistência tanto intermediário quanto avançado é uma categoria fundamental do processo de treinamento, pois através dele que utiliza-se os exercícios específicos para obter resultados previamente planejados. A seleção do método está ligada a direção do efeito potencial conseguido e este devem estar de acordo com o efeito previamente planejado. Sendo assim os participantes prosseguem o treino de maneira adequada, pois a maioria opta por treinar mais as atividades de resistência intermediárias.

Há consenso na literatura de que os componentes da aptidão física que estão relacionados à saúde são aqueles que oferecem alguma proteção ao aparecimento de distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário (SILVA et al., 2016).

Martinez et al. (2014) descrevem que os efeitos da musculação no organismo são: carga, peso e treinamento de força, os quais segundo eles têm sido usados para caracterizar um tipo de exercício que exigem que os músculos se movimente contra uma força de oposição, representada por algum tipo de equipamento.

Conforme Cruz et. al. (2014) embora os protocolos sejam bastante diversificados e variem de acordo com cada esporte, estudos demonstram significativo aumento do estresse oxidativo em exercícios com intensidades supra-máximas.

Mendes e França (2016) citam que o treinamento de musculação regularmente pode proporcionar uma redução nos níveis pressóricos, ao atuar de forma não farmacológica, sendo que também se faz presente no controle dos fatores de risco cardiovasculares, ao contribuir para a diminuição do infarto agudo do miocárdio e de doenças coronarianas que são fatores associados ao envelhecimento.

Para a pessoa idosa os benefícios da musculação foram apontados nos dez artigos listados na tabela. Aqueles em que foram adotados revisão bibliográfica apontam resultados semelhantes como: melhoria dos efeitos da sarcopenia proporcionada pelo treino de exercícios de resistência progressiva e exercícios aeróbicos (MARTINEZ, et al., 2014); melhoria das capacidades funcionais, ganho de força, autoconfiança, fortalecimento da autonomia, melhoria da aptidão

cardiorrespiratória e da destreza e redução da massa magra (MENDONÇA, et al., 2018).

Araújo et al. (2016) demonstram que a realização de exercícios físicos regulares em academias juntamente com outras atividades mostrou ser benéfico para os idosos, ao melhorar seus desempenhos nas atividades diárias e, conseqüentemente, sua qualidade de vida.

Silva et al. (2016) em estudo descritivo e transversal realizado com 70 idosos sendo 35 idosos praticantes de exercícios em centros esportivos e ATIs do município de Maringá, estado do Paraná o exercício físico mostrou que a musculação está evitando dores, conseqüentemente, diminuindo idas ao médico, dando energia para essas idosas, fazendo com que elas aceitem sua aparência física, melhorando seu sono, suas atividades de vida diária e sua capacidade para o trabalho.

Foi demonstrado por Souza et al. (2008). Em um estudo pautado em protocolo de treinamento de resistência de força com alto número de repetições em mulheres jovens que houve melhora da potência aeróbia, evidenciada pelo aumento no VO₂max, e aumentou a força muscular, demonstrada pelos testes de 1RM, embora não tenha alterado o limiar ventilatório.

Segundo o estudo por Vreede et al. (2005), comparou o treinamento de força com exercícios simples de tarefas do dia a dia. Dessa forma para as pessoas idosas os exercícios adaptados às tarefas diárias da vida, são consideradas como exercícios resistidos, porém com uma carga de especificidade superior ao treinamento resistido isoladamente.

A prática de exercícios resistidos podem trazer inúmeros benefícios para os idosos como aumento da massa muscular, hipertrofia das fibras musculares, aumento da densidade óssea e melhora da performance tanto nas atividades da vida diária quanto nas atividades que exijam força muscular. Podem compensar a redução de forças dos idosos e proporcionar ganhos funcionais. O treino resistido pode aumentar a força mesmo em períodos curtos devido, as adaptações. Com isso diminuindo riscos de quedas, objetivo é propor a prática dos exercícios resistidos como forma de melhorar a força e a potência muscular do idoso e com isso proporcionar melhor qualidade de vida, fazendo uma revisão acerca dos processos fisiológicos que estão relacionados com o envelhecimento. Com o intuito mais saudável e com menos morbidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo procurou mostrar os benefícios da musculação para a população idosa. Os resultados esperados com o uso de protocolos envolvendo este tipo de exercício são: melhoria de níveis pressóricos, aumento do volume muscular, eliminação de gordura, melhoria de doenças musculares, ósseas, metabólicas, de mobilidade e de postura.

Outro benefício demonstrado é a prevenção da sarcopenia, processo decorrente ao envelhecimento, responsável pela perda da qualidade de vida na terceira idade e essa prevenção é importante pois, a literatura mostra que 15% dos brasileiros têm sarcopenia a partir dos 60 anos de idade, chegando a 46% após os 80 anos.

Os aspectos correlacionados com as AVD das pessoas idosas, tem como melhora do equilíbrio e da marcha; a autonomia funcional; o aumento do bem-estar físico e mental.

Nesse sentido o objetivo inicial do estudo foi alcançado, pois, embora não seja vasta a literatura sobre a relação entre a prática de musculação e benefícios para a saúde da pessoa idosa, de um modo geral ficou evidente que essas pessoas têm recebido uma atenção especial da sociedade de um modo geral tanto na promoção de políticas públicas, quanto na criação de programas e projetos voltados para a melhoria do bem estar e da saúde como a prática de musculação que proporciona a diminuição das reservas de energia, de O₂ e acúmulo de ácido láctico; reduz a fadiga muscular geral ao viabilizar a diminuição de glicogênio no músculo e no fígado e de modo específico reduz níveis pressóricos e os riscos de hipertensão arterial, tão comum em pessoa idosa.

Desse modo, a musculação é recomendada pela literatura como promotora de bem estar à saúde física e mental do idoso. Para tanto, deve-se criar protocolos e contratar profissionais habilitados para ofertá-la à população idosa.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Cleber Júnior de et. al. **Prática de exercícios físicos na população idosa em academias** (2016) Disponível em <www.bibliotecadigital.unicamp.br> Acesso em 12 out. 2020.

CAMARANO, Ana Amélia. **Envelhecimento da população brasileira**. Disponível em <<http://www.serasaexperian.com.br/guiaidoso/06.htm>> Acesso em 12 out. 2020.

COELHO, Fabio Henrique Nakada; NATALLI, Bruno Vitorio de Almeida. Benefícios da musculação na terceira idade. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 15, Nº 148, Septiembre de 2010.

CONTE, Barbara Helena. Os benefícios da musculação para obesos. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 17, Nº 177, Febrero de 2013.

CRUZ, Danielle Teles da et. al. Envelhecimento populacional e bases legais da atenção à saúde do idoso. **Cad. Saúde Colet.**, 2010, Rio de Janeiro, 18 (4): 500-8.

FILHO, Paulo Roberto Pereira; GONÇALVES, Roberto. **A Importância da Musculação na Terceira Idade**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Edição 03. Ano 02, Vol. 01. pp 391-406, junho de 2017.

Functional-task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: a randomized, controlled Trial. The American Geriatrics Society 2005.

https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/198/6Os_beneficios_dos_exercicios_resistidos_para_idosos.pdf

GARCIA, Janaina Leandra et al. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **Revista Digital** - Ano 14 - Nº 139 – dezembro de 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>>. Acesso em: 10. set. 2020.

GUIMARÃES, L.; CUNHA, L. **Aspectos psicológicos e condição física na terceira idade**. 2009. Disponível em: <<http://www.dezai.com.br>>. Acesso em: 10. set. 2020.

HAMRA, Alberto; RIBEIRO, Marcelo BARBOSA; Miguel, Omar Ferreira. **Correlação entre fratura por queda em idosos e uso prévio de medicamentos**. Acta ortop. bras. [online]. 2007.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA IBGE. **População idosa no Brasil**. Disponível em <<https://censo2021.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade.html>> Acesso em 10 nov. 2020.

JACOB, Maicon Guimarães et al. **Os benefícios da musculação para a qualidade de vida na terceira idade**. Disponível em

<<http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines>> Acesso em 20 set.2020.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

VREEDE PL, SAMSON MM, MEETEREN NLU, DUURSMA AS, VERHAAR HJJ.

MARTINEZ, Bruno Prata et al. Sarcopenia em idosos: um estudo de revisão. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**. 2014 Abr;4(1):62-70.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiografia, 2001.

MAZINI, Mauro Lúcio. **Treinamento de força e potência muscular em idosos: curiosidades e recomendações** (2017) Disponível em <http://sudamerica.edu.br/argumentandum/artigos/argumentandum_volume_3/Argumentandum_3_Mauro_Mazini_artigo.pdf> Acesso em 12 out. 2020.

MENDES, Débora Monique Campos; FRANÇA, Maria Rita Paiva. **Exercícios resistidos em idosos hipertensos: Revisão bibliográfica. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) Fundação Universitária Vida Cristã** (2016) Disponível em <<http://www.bibliotecadigital.funvicpinda.org.br:8080/jspui/bitstream/123456789/506/1/MendesFranca.pdf>> Acesso em 20 set.2020.

MENDONÇA, Cristiana de Souza et. al. Benefícios do treinamento de força para idosos: Revisão Bibliográfica. **Revista Campo do Saber**. Volume 4 - Número 1 - jan/jun de 2018.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Envelhecimento e saúde** (2018) Disponível em <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820> Acesso em 10 nov. 2020.

PASCHOAL, Sérgio Márcio Pacheco. **Diminuição da capacidade funcional, fragilização e dependência** In. Manual do Cuidador da Pessoa Idosa: Cuidar Melhor e Evitar a Violência. 2008.

SANTAREM, José Maria. **Exercícios resistidos** (2014) Disponível em <<http://www.treinamentoresistido.com.br/tr/Pages/Articles/Article.aspx?ID=34>> Acesso em 5 out. 2020

SILVA, Jaqueline Fernandes da et. al. Análise comparativa da qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos em centros esportivos e nas academias da terceira idade. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 13, n. 3, p. 285-298, set./dez. 2016.

SILVA, Lillian Ponchio; MEDEIROS, Alexandre Alliprandino; PENNA, João Bosco; OZAKI, Veridiana Tonzar Ristori; PENNA, Carolina Paulin. Responsabilidade civil dos filhos com relação aos pais idosos: **abandono material** e afetivo (2014) Disponível em <http://www.lex.com.br/doutrina_24230664_responsabilidade_civil_dos_filhos_com_r> e

lacao_aos_pais_idosos_abandono_material_e_afetivo.aspx> Acesso em 12 out. 2020.

SIMÃO, Roberto et al. **Treinamento de força para idosos** (2007) Disponível em <<https://www.cdof.com.br/Treinamento%20de%20Forca%20Para%20Idosos.pdf>> Acesso em 16 out. 2020.

SOUZA, Thiago Mattos Frota de; CESAR, Marcelo de Castro; BORIN, João Paulo; GONELLI, Pamela Roberta Gomes; SIMÕES, Ricardo Adamoli; MONTEBELO, Maria Imaculada de Lima. Efeitos do treinamento de resistência de força com alto número de repetições no consumo máximo de oxigênio e limiar ventilatório de mulheres. **Rev Bras Med Esporte**. Vol. 14, No 6 – Nov/Dez, 2008.

VERAS, Renato. **A longevidade da população: desafios e conquistas**. In: Serviço Social e Sociedade: Velhice e Envelhecimento – **Revista Quadrimestral de Serviço Social**. Ano XXIV, N.75 - set/03.Ed. Cortez. 2011.