

05 - MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE PROMOVE MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA

JOSÉ MANOEL DA SILVA
FACULDADE DE ENSINO REGIONAL ALTERNATIVA – FERA, ARAPIRACA,
ALAGOAS, BRASIL.
LUCAS MATHEUS TEIXEIRA DA SILVA
CENTRO UNIVERTÁRIO – CESMAC, MACEIÓ, ALAGOAS, BRASIL.
LUCAS FARIAS ALVES DA SILVA
CENTRO UNIVERTÁRIO – CESMAC, MACEIÓ, ALAGOAS, BRASIL.
CARLOS EDUARDO LIMA ROCHA DE OLIVEIRA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE - UFS, ARACAJÚ, SERGIPE, BRASIL.
RALMONY DE ALCANTARA SANTOS
CENTRO UNIVERTÁRIO – CESMAC, MACEIÓ, ALAGOAS, BRASIL.

doi:10.16887/91.a4.05

WEIGHT TRAINING IN THE ELDERLY IMPROVES QUALITY OF LIFE

Abstract

Introduction: The number of people concerned about their health, among them the elderly, is growing today. Physical exercise with an emphasis on strength can be a good way for seniors to strengthen their muscles and live better and more independently. In this way, healthy aging comes together with measures to prevent diseases and activate the systems that lose strength over time. **Objective:** To obtain data confirming that weight training is an effective practice in the prevention of diseases in the elderly and even its use as a form of treatment for some diseases. **Methods:** Key terms were entered in the search for files, in some databases such as: Google Academic, Periodic Capes, SCIELO and the Elsevier. **Results:** The results show that there are many works being developed around the globe related to the practice of physical exercise in improving the quality of life of people in the elderly, besides showing that weight training is one of the pillars for maintaining strength in the elderly due to the fact that it delays the loss of muscle mass. **Final considerations:** Therefore, that physical exercise, whether in the form of weight training or aerobic exercises, is fundamental for the maintenance of quality of life, especially in individuals who are already losing some of their motor and psychocognitive functions, having a fundamental role in the future years of the elderly.

Keywords: Weight Training, Quality of Life, Third Age.

L'ENTRAÎNEMENT EN POIDS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES AMÉLIORE LA QUALITÉ DE VIE

Résumé

Introduction: Le nombre de personnes concernées par la santé, parmi lesquelles les personnes âgées, ne cesse de croître aujourd'hui. L'exercice physique axé sur la force peut être un bon moyen pour les personnes âgées de renforcer leurs muscles et de vivre mieux et de manière plus indépendante. Ainsi, le vieillissement sain s'accompagne de mesures visant à prévenir les maladies et à activer les systèmes qui perdront de leur force avec le temps. **Objectif:** obtenir des données qui confirment que la musculation est une pratique efficace dans la prévention des maladies chez les personnes âgées et même son utilisation comme forme de traitement de certaines maladies. **Méthodes:** Des termes clés ont été

introduits dans la recherche de fichiers, dans certaines bases de données telles que: Google Académique, Periódicos Capes, SCIELO et l'Elsevier. **Résultats:** Les résultats montrent qu'il existe de nombreux travaux développés dans le monde entier liés à la pratique de l'exercice physique pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées, en plus de montrer que la musculation est l'un des piliers du maintien de la force chez les personnes âgées, car elle retarde la perte de masse musculaire. **Considérations finales:** Par conséquent, que l'exercice physique, quel ce soit sous forme de musculation ou d'exercices aérobiques, est fondamental pour le maintien de la qualité de vie, en particulier chez les personnes qui perdent déjà certaines de leurs fonctions motrices et psychocognitives, ayant un rôle fondamental dans les années futures des personnes âgées.

Mots-clés: Entraînement en musculation, Qualité de vie, Troisième âge.

EL ENTRENAMIENTO CON PESAS EN LOS ANCIANOS MEJORA LA CALIDAD DE VIDA

Resumen

Introducción: Hoy en día es creciente el número de personas preocupadas por la salud, entre ellas las personas mayores. El ejercicio físico con énfasis en la fuerza puede ser una buena manera de que las personas mayores fortalezcan sus músculos y vivan mejor y de forma más independiente. De este modo, el envejecimiento saludable viene acompañado de medidas para prevenir enfermedades y activar los sistemas que perderán fuerza con el tiempo. **Objetivo:** obtener datos que confirmen que el entrenamiento con pesas es una práctica eficaz en la prevención de enfermedades en las personas mayores e incluso su uso como forma de tratamiento de algunas enfermedades. **Métodos:** Los términos clave fueron introducidos en la búsqueda de archivos, en algunas bases de datos como: Google Académico, Periódicos Capes, SCIELO y el Elsevier. **Resultados:** Los resultados muestran que son muchos los trabajos que se están desarrollando en todo el mundo relacionados con la práctica del ejercicio físico en la mejora de la calidad de vida de las personas en la tercera edad, además de mostrar que el entrenamiento con pesas es uno de los pilares para el mantenimiento de la fuerza en los ancianos debido a que retrasa la pérdida de masa muscular. **Consideraciones finales:** Por lo tanto, que el ejercicio físico, ya sea en forma de entrenamiento con pesas o ejercicios aeróbicos son fundamentales para el mantenimiento de la calidad de vida, especialmente en los individuos que ya están perdiendo algunas de sus funciones motoras y psíquicas, teniendo un papel fundamental en los años futuros de los ancianos.

Palabras clave: Entrenamiento con pesas, calidad de vida, tercera edad.

MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE PROMOVE MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA

Resumo

Introdução: É crescente hoje o número de pessoas preocupadas com a saúde dentre elas a da terceira idade. O exercício físico com ênfase em força pode ser uma boa saída para que as pessoas da terceira idade fortaleçam os seus músculos e vivam melhores e mais independentemente. Desta forma, o envelhecimento saudável vem junto das medidas de prevenção de doenças e ativação dos sistemas que vão perdendo força com o tempo. **Objetivo:** obter de dados que confirmem a musculação como prática eficaz na prevenção de patologias em idosos e até mesmo a utilização da mesma como forma de tratamento para algumas doenças. **Métodos:** Foram inseridos termos-chave na busca de arquivos, em algumas bases de dados como: Google Acadêmico, Periódicos Capes, SCIELO e o Elsevier. **Resultados:** Os resultados mostram que existem muitos trabalhos sendo

desenvolvidos ao longo do globo relacionados a prática de exercício físico na melhoria da qualidade de vida de pessoas na terceira idade, além de mostrar que a musculação é um dos pilares para manutenção da força em idosos pelo fato de retardar a perda de massa muscular. **Considerações finais:** Portanto, que o exercício físico, seja na forma de musculação, quando de exercícios aeróbicos são fundamentais para a manutenção da qualidade de vida, principalmente em indivíduos que já estão perdendo um pouco de suas funções motoras e psicocognitivas, tendo um papel fundamental nos anos futuros de idosos.

Palavras-chave: Musculação, Qualidade de vida, Terceira idade.

Introdução

A prática de exercícios físicos (EF) é essencial em todas as fases da vida e mais importante ainda para o idoso, que tem uma perda na aptidão física e isso, conseqüentemente, atinge a saúde (ZAWADSKI; VAGETTI, 2007). Os benefícios são evidentes tanto na aptidão física quanto na esfera psicológica, levando essa população a maior integração na sociedade. A musculação ou treinamento de força ou treinamento resistido faz com que o indivíduo tenha mais força, devido ao aumento da massa muscular evitando quedas, pois 40% das pessoas acima de 65 anos caem pelo menos uma vez por ano, podendo ocorrer lesões, principalmente as fraturas que reduzem a mobilidade articular (MIGUEL; PALOMBO, 2018). É crescente hoje o número de pessoas preocupadas com a saúde dentre elas a da terceira idade. O EF com ênfase em força pode ser uma boa saída para que eles fortaleçam os seus músculos e vivam melhores e mais independentemente.

Este trabalho tem o intuito de aprofundar os conhecimentos na área da musculação dando ênfase aos possíveis benefícios que essa atividade pode trazer a vida social e a autoestima de idosos, e de não ver a musculação apenas como um benefício a saúde física desse grupo (ZAWADSKI; VAGETTI, 2007). Segundo Zawadski e Vagetti (2007), a atividade física parece ser sem dúvida, um dos meios para se evitar que o homem passe do processo normal de envelhecimento para um envelhecimento mais saudável. Torna-se evidente que problemas que antes afetavam as pessoas com maiores idades são diminuídos, levando a eles mais saúde em um momento menos ativo da vida e ainda ativando maiores estímulos no dia a dia.

Desta forma, a inatividade ou a falta de motivação são cumulativas e acarretam em vidas sedentárias com o passar dos anos, portanto a inclusão do movimento, mesmo que pequeno, faz total diferença na luta contra o envelhecimento disfuncional e aos poucos incluindo o EF transforma a vida sedentária em uma vida ativa e com muita qualidade, controlando doenças e ativando o corpo.

Com base nisso, o trabalho está pautado na ideia de que o EF, a musculação, é uma forma eficaz de prevenir e tratar de maneira não medicamentosa inúmeras patologias. Bem como, temos por objetivo geral a investigação em artigos relacionados a fim de corroborar a hipótese principal.

Referencial teórico

Expectativa de vida

A expectativa de vida dos brasileiros, que em 1900 não alcançava os 35 anos de idade, em 1950 atingiu 43 anos, em 2000, 68 anos, com a expectativa de atingir os 80 anos em 2025. Tal aumento colocará o Brasil, no ano de 2025, com a sexta população de idosos do mundo em termos absolutos. A tendência ao envelhecimento populacional está acarretando mudanças profundas em todos os setores da sociedade. Conforme afirma Matsudo (2001), o EF atua na prevenção de doenças, principalmente do coração e diabetes, melhorando a expectativa de vida dos idosos.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, existiam 390 milhões de pessoas acima de 65 anos em 1998 e estima-se que em 2025 essa população será o dobro. Em muitos países em desenvolvimento, especialmente na América Latina e Ásia é

esperado um aumento de 300% na população idosa chegando a 2 bilhões de pessoas acima de 60 anos até 2025.

O envelhecimento vem aumentando consideravelmente, o que se atribui a um aumento da expectativa de vida, a diminuição da taxa de natalidade, a um melhor controle de doenças infectocontagiosas (imunização) e crônico-degenerativas (MATSUDO, 2001).

A expectativa de vida no país tem aumentado e podemos dizer de uma forma geral, que a população está mais velha. Infelizmente, com o envelhecimento o ser humano apresenta uma redução gradual das capacidades psicofísicas (WEINECK, 1991).

O envelhecimento se manifesta pela queda em algumas funções de diversos órgãos que geralmente acontece de forma linear, não sendo possível em geral, definir um ponto exato de início deste declínio. Este declínio, no entanto, exhibe uma grande variabilidade quando se considera o ritmo de envelhecimento nos diferentes sistemas orgânicos e nos diferentes indivíduos (FERREIRA; GOBBI, 2003).

O envelhecimento traz consigo uma fragilidade maior ao indivíduo, seu organismo tende de forma normal a ter maior risco de contrair algumas doenças, principalmente as coronarianas, e acima de tudo diminui a capacidade funcional do indivíduo (FERREIRA; GOBBI, 2003).

Dessa forma, a manutenção de bons níveis de agilidade diminui o risco de acidentes, evitando que novos fatores venham a atuar de forma negativa junto ao processo de envelhecimento. A agilidade, em conjunto com as demais capacidades físicas, proporciona uma maior independência do indivíduo na terceira idade contribuindo assim para evitar os efeitos negativos de uma dependência física.

A Benedetti, Mazo e Gonçalves (2014) incluem na sua bateria de testes para idoso, um único teste de agilidade e equilíbrio dinâmico que pelas suas características pode ser considerado como de agilidade geral, conquanto enfatize membros inferiores. A questão passa a ser, verificar se tal teste conclui de forma satisfatória a capacidade de membros inferiores e superiores de forma confiável e com assertividade para que a indicação de exercícios seja feita de forma assertiva e direcionada.

Envelhecimento saudável

Qualidade de vida é um conceito multidimensional que engloba critérios objetivos e mensuráveis, como funcionamento fisiológico ou a manutenção das atividades de vida diária, bem como componentes subjetivos, comumente designados por satisfação de vida, que traduzem o balanço entre as expectativas e os objetivos alcançados. Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial (OLIVEIRA *et al.*, 2010).

Na velhice, a qualidade de vida tem sido definida como a percepção de bem-estar de uma pessoa, que deriva de sua avaliação do quanto realizou daquilo que idealiza como importante para uma boa vida e de seu grau de satisfação com o que foi possível concretizar até o momento. Além disso, à medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter autonomia e independência e, portanto, dependente do controle das prováveis doenças crônicas já presentes. Sendo assim, um envelhecimento bem sucedido é acompanhado de qualidade de vida e bem-estar e deve ser fomentado ao longo dos estados anteriores de desenvolvimento (SOUZA *et al.*, 2003).

O envelhecimento, do ponto de vista biológico pode ser definido como uma deterioração do organismo, onde há uma diminuição das funções celulares e metabólicas devido ao declínio progressivo dos mecanismos da homeostasia (FRONTEIRA *et al.*, 2001).

O envelhecimento saudável vem junto das medidas de prevenção de doenças e ativação dos sistemas que vão perdendo força com o tempo. Segundo LUKASKI (1997) não há dúvidas de que o trabalho de musculação evidenciou benefícios positivos na densidade óssea, fazendo com que o risco da osteoporose se reduza consideravelmente,

e também benefícios no que diz respeito à melhoria ou eliminação de doenças cardiovasculares.

Tem sido sugerido que os EF podem ajudar as pessoas a manterem o maior vigor possível, melhorar a função em diversas atividades e assim, aumentar a qualidade de vida à medida que se envelhece. A prática de EF, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, como nas capacidades funcionais (FRANCHI; JUNIOR, 2005).

Os programas de incentivo à prática de atividades físicas para esta população ainda são escassos, pouco explorados em ambientes de promoção da saúde, necessitando assim, maior atenção dos gestores, dos atendimentos em saúde, dos programas em educação em saúde e da própria sociedade. Poucos programas de incentivo à prática de atividades físicas tem sido desenvolvidos no Brasil (FRANCHI; JUNIOR, 2005).

Estudo como o de Franchi; Junior (2005) mostra a importância dos exercícios de força para a manutenção do equilíbrio, agilidade e da capacidade funcional dos idosos. Mostrando assim que a EF influencia na melhoria da qualidade de vida dos idosos, tornando o envelhecimento menos doloroso.

O treinamento de força, por exemplo, tem sido um dos mais eficientes quando se trata de benefícios na terceira idade e, quando comparado aos exercícios aeróbios, devido às modificações que ocorrem na força muscular em reduzido período de treino associado à prática constante, demonstra melhorias nas capacidades físicas, tais como, flexibilidade, força, resistência e até mesmo melhoras no equilíbrio. Com a otimização desses componentes, a independência e a capacidade funcional dos idosos tornam-se ferramentas essenciais para aumento da longevidade com qualidade de vida.

O profissional de educação física (área da saúde) tem um papel muito importante neste processo, pois através do desenvolvimento e aplicação de programas de exercícios (ou acompanhamento) poderá contribuir para a promoção de benefícios nos aspectos psicossociais e fisiológicos, além da possibilidade de prevenção de algumas doenças e lesões, que culminem no prolongamento da expectativa de vida da população (DIAS, GURJÃO, MARUCCI, 2006).

A musculação como atividade física na terceira idade

Hoje temos mulheres, crianças, deficientes físicos e, de forma crescente, idosos que vêm buscando a musculação como prática de atividade física, para amenizar ou solucionar os problemas de saúde que podem se apresentar com o processo de envelhecimento, dificultando suas atividades da vida diária (AVDs) (MATSUDO, 2001).

A partir desta premissa busca-se encontrar indícios que confirmem se realmente a musculação poderá trazer resultados na execução das AVDs dos idosos como, caminhar, subir escadas, sentar e se levantar de uma cadeira, amarrar um sapato, e assim, onde ela pode auxiliar na vida de uma pessoa idosa que apresenta dificuldades com sua saúde em decorrência do processo de envelhecimento, para conhecermos a maneira correta de trabalharmos com pessoas nesta faixa etária.

Conforme Okuma (1998), a atividade física regular incrementa o pico de massa óssea, ajudando na manutenção da massa óssea existente e diminuindo sua perda associada ao envelhecimento. O uso da musculação para idosos é uma forma de diminuir os declínios de força e massa muscular relacionados com a idade, o que resulta em melhoria da qualidade de vida.

A prática de exercícios independentemente da idade, ajuda na manutenção do tônus e composição muscular. Mantém a taxa metabólica basal e melhora o tempo de reação e força muscular, reduzindo assim o número de quedas (CIVINSKY *et al.*, 2011). O idoso dentro da musculação precisa realizar um treino que seja seguro e compatível com suas necessidades diárias, respeitando suas capacidades físicas e suas habilidades motoras dentro de sua individualidade (BALSAMO; SIMÃO, 2005).

A prática de EF estruturados como a musculação com a frequência mínima de duas vezes semanais aumenta a força dos membros inferiores e melhora o equilíbrio dinâmico (BALSAMO; SIMÃO, 2005).

Os alongamentos devem estar relacionados dentro do treino de musculação como exercícios complementares tanto no aquecimento como no final da seção de treino, onde auxiliará o aluno idoso a obter uma mobilidade articular e amplitude de movimento adequada para uma maior eficiência de trabalho em sua musculatura através dos exercícios resistidos, reduzindo também o risco de lesões (BALSAMO; SIMÃO, 2005).

De acordo com o American College of Sports Medicine e a American Heart Association, um programa de atividades físicas ideal para idosos deve incluir exercícios de resistência, força, equilíbrio e flexibilidade (NELSON *et al.*, 2007).

Nos estudos realizados por Santarém (1998), foi documentado não apenas a eficiência, mas também a segurança dos exercícios com pesos bem orientados para idosos, pessoas debilitadas ou doentes. Pode-se averiguar que os inconvenientes dos exercícios de alta intensidade somente são válidos se forem contínuos, o que não é o caso da musculação.

Recomenda-se para idosos aparelhos com sistemas de alavanca em função de maior conforto e segurança e para idosos com problemas de equilíbrio (NELSON *et al.*, 2007). E para exercícios aeróbicos caminhadas frequentemente desde que a pessoa tenha força muscular suficiente para andar com segurança, pois pessoas muito fracas podem ocorrer desequilíbrios e provocar quedas.

Metodologia

A metodologia se baseou em uma revisão bibliográfica, visto que, é um tipo de investigação científica. As estratégias de buscas utilizadas foram: bases de dados como (Google acadêmico, Periódicos capes e Elsevier e Scielo), foram consultadas no período de setembro a novembro de 2019. Utilizaram-se como limite de busca as palavras-chave que constassem no título ou resumo do artigo e os idiomas dos artigos a serem pesquisados foram português, inglês ou espanhol, por meio dos termos: *EXPECTATIVA DE VIDA, MUSCULAÇÃO TERCEIRA IDADE e ELDERLY PHYSICAL EXERCISES*.

Com as pesquisas e os resultados foi possível montar tabelas com os números de itens indexados utilizando palavras-chave, e são mostrados a seguir com a base, os termos e a quantidade de resultados obtidos a partir da pesquisa. Diante do exposto, foram selecionados 28 (vinte e oito) artigos nesta etapa, passaram então para o segundo passo, no qual foi realizada a leitura dos artigos de forma completa. Em ambas as etapas foram utilizadas os critérios de inclusão e exclusão, como também tinham que está voltada a temática sobre atividade física na terceira idade, aumento na expectativa de vida e/ou qualidade vida no envelhecimento.

Resultados e Discussão

Com o intuito de explicar os dados encontrado através das buscas em banco de dados de trabalhos científicos, dois trabalhos foram selecionados e entendidos como relevantes por suas metodologias atípicas, no entanto com resultados satisfatórios que confirmam as premissas que levaram ao desenvolvimento deste trabalho. Descrevemos a seguir os trabalhos.

O primeiro trabalho menciona sobre um projeto musculação e a terceira idade, tendo como objetivo de minimizar os efeitos das alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, visto que atividades diárias simples acabam sendo dificultadas pela restrição de movimentos, pela falta de força e flexibilidade, características que são debilitadas no decorrer do envelhecimento.

Pensando nisso o projeto acontece duas vezes por semana, no Centro Esportivo (CESP) da Universidade Federal do Rio Grande (UFRG), oferecendo a prática de

exercícios para fortalecimento muscular, com cargas progressivas em 8 a 10 exercícios para os grandes grupos musculares, com 10 a 15 repetições para cada série de exercícios, envolvendo os principais grupos musculares.

Ao longo do semestre, percebemos resultados na disposição dos idosos e aumento do seu interesse na prática de atividade física. Pela vivência na sala de musculação e levando em consideração os aprendizados nas aulas, muitos dos idosos se motivaram e realizam diariamente caminhadas, alongamentos, assim como outras atividades físicas, em momentos fora do projeto.

Com relação à socialização e interação, os idosos se sentem mais a vontade ao conversar e manter contato com outros idosos pela melhora de sua autoestima acarretada pela prática de atividade física. O bem estar psicológico e o prazer da atividade física influenciam um melhor convívio e comunicação entre eles, o que torna a aula mais dinâmica e participativa.

Já o segundo trabalho comenta sobre os motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. Esta pesquisa teve caráter descritivo, que, segundo Alves (2008), caracteriza-se por adotar como procedimento a coleta de dados e como recursos os questionários ou formulários, além de correlacionar fatos sem manipulá-los. Esse método é muito usado em pesquisa de levantamento. O questionário foi o instrumento da pesquisa e conteve oito perguntas, sendo semiestruturadas.

Para isto, Alves (2008) demonstrou que a maioria do perfil das idosas possuem entre 60 e 74 anos de idade, sendo que 20,8% têm entre 60 e 64; 25,0% entre 65 e 69; e 37,5% possuem entre 70 e 74 anos. Já as idosas com idades entre 75 e 79 anos correspondem a 8,3%, enquanto as com 80 a 84 anos também são 8,3% do total de idosas.

De acordo com dados do IBGE – (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o grupo com 60 a 70 anos é o que mais cresce proporcionalmente no Brasil, enquanto a população jovem encontra-se em um processo de desaceleração de crescimento. Do ano de 1980 até o ano 2000, o grupo de 0-14 anos cresceu apenas 14%, contra 107% do grupo com 60 anos ou mais.

Os problemas de saúde citados por algumas idosas, como a artrose, a hipertensão, problemas cardíacos e a osteoporose, são doenças degenerativas que têm maior incidência nos idosos, conforme afirma Leite (2000), mas, também podem ser evitados ou atenuados com a prática de exercícios físicos.

Leite (2000) ressalta que os benefícios do exercício físico não se restringem apenas à função cardiovascular, mas a outras importantes funções do organismo, proporcionando uma melhor qualidade de vida aos idosos.

Recentes pesquisas através do método de revisão literária tiveram por objetivo verificar os efeitos da atividade física em idosos. Os resultados mostraram que atividade física de forma geral promove benefícios para indivíduos na terceira idade. Segundo Ceschine (2007), a atividade física proporciona benefícios fisiológicos e apresenta a melhora na redução de peso corporal e aumento de força muscular.

Recomendações de exercícios para idosos estão presentes em toda a literatura, que é vasta e apresenta vários resultados expressivos. Um treinamento recomendado para pessoas com artrite reumatoide pode ser feito da seguinte maneira: de 8 a 10 repetições, aumentando a resistência progressivamente e realizando movimentos com angulações onde não haja dor, com intensidade a partir de 70% de 1RM de 2 a 3 vezes por semana em dias alternados; realizar de 8 a 10 exercícios. Eliminar exercícios na presença de inchaço na articulação, vermelhidão ou outros sintomas (BALSAMO; SIMÃO, 2005).

No primeiro estudo que menciona atividade física de forma geral citada por Ceschine 2007, que mostra que atividade física proporciona benefícios fisiológicos, psicológicos e cognitivos, sendo que nos efeitos benéficos fisiológicos apresenta a melhora na redução de peso por meio da prática de atividade física.

Em estudo realizado por Balsamo; Simão (2005), mostra que a musculação deve ser aplicada por volta de 3 vezes por semanas com exercícios aeróbicos intercalados com dias de musculação, com intervalos de 30 a 60 segundos, pois com isto há uma produção de ácido láctico, o que aumenta o estímulo e a secreção hormonal de crescimento, com

sobrecarga em torno de 75% a 85% de 1RM. Os exercícios aeróbicos progredindo ligeiramente até chegar em torno de 60 a 80% da frequência cardíaca máxima.

Uma boa explicação para uma diferença tão grande nos termos da pesquisa, nos mostra o quanto bem está sendo produzidos trabalhos nessa área com a preocupação do bem-estar de idosos em um nível global. E no Brasil a pesquisa com esse foco já é bem representativa.

Pontos fortes e limitações do estudo

Os pontos fortes da presente revisão bibliográfica foram de promover interesse de ratificar e alertar aos profissionais de Educação Física o quão é importante o exercício físico, a musculação, para a população idosa analisada, resultando na melhora da capacidade funcional, e conseqüentemente, aumentando a independência nas atividades físicas diárias. Contudo, as limitações do estudo observadas foram os quantitativos de achados restritos sobre o tema em questão, no qual poderia ter explorado em algumas pontos referentes ao treinamento de força, tais como: frequência semanal, duração do exercício, volume e a intensidade.

Considerações finais

A pesquisa realizada por meio do método de revisão bibliográfica sobre atividade física na terceira idade, com ênfase na musculação como meio de prevenir e até tratar doenças concluiu que a academia tem focado no desenvolvimento de atividades para melhoria e maior longevidade das pessoas.

Assim, tanto os exercícios aeróbicos quanto os resistidos mostram resultados de melhoria da qualidade de vida dos idosos proporcionando uma vida mais ativa e mais feliz. Desta maneira, foi avaliado que os exercícios resistidos contribuem para prevenção e tratamento da obesidade, artrite entre outras. No entanto, é muito importante destacar que toda atividade deve ser avaliada e programada por profissionais capacitados que possam fazer um acompanhamento.

Referências

- ALVES, J. E. D. **A transição demográfica e a janela de oportunidade**. São Paulo: Instituto Fernand Braudel de Economia Mundial; 2008.
- BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z.; GONÇALVES, L. H. T. Bateria de testes da AAHPERD: adaptação para idosos institucionalizados. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 16, n.1, p. 1-14, 2014.
- BALSAMO, S.; SIMÃO, R. **Treinamento de força para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatoide e envelhecimento**. São Paulo: Phorte, 2005.
- CESCHINI, Fabio Luis. **Nível de atividade física em adolescentes de uma escola do distrito da Vila Nova Cachoeirinha em São Paulo-SP**. 2007. Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo - Faculdade de Saúde Pública, São Paulo, 2007.
- COELHO, B. S. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. *Rev. Bras. Geriatria Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 497-504, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v17n3/1809-9823-rbagg-17-03-00497pdf>. Acesso em: 20 out 2019.
- COSTA, J. G. A importância da prática de atividades físicas na prevenção de doenças cardiovasculares em idosos. Salvador, p.1- 40, 2017.
- CIVINSKY, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. A Importância Do Exercício Físico No Envelhecimento. *Revista da Unifebe (Online)* v. 9, p.163-175, 2011. Disponível em: <https://www.unifebe.edu.br/revistadaunifebe/2011/artigo028.pdf>. Acesso em: 15 out 2019.

- DIAS, R. M. R.; GURJÃO, A. L.; MARUCCI, M. F. N. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. *ActaFisiatr.* v.13, n. 2, p. 90-95, 2006.
- FARIAS, I. G. S. R.; RODRIGUES, T. S.; JUNIOR, O. M. S. Exercício resistido: na saúde e no envelhecimento. In: **ENCONTRO CIENTÍFICO, 2.**, 2009, Lins. Anais Lins: UNISALESIANO, 2009.
- FERREIRA, L; GOBBI, S. Agilidade geral e agilidade de membros superiores em mulheres de terceira idade treinadas e não treinadas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 5, n. 01, p. 46-53, 2003.
- FILHO, W. J. Atividade física e envelhecimento saudável. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp**, São Paulo, v. 20, p. 73-77, 2006.
- FRANCHI, K. M. B; JUNIOR, R. M. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **RBPS**, v. 18 n. 3, p. 152-156, 2005.
- FRONTERA, W. R; HUGHES, V. A, LUTZ, K. J, EVANS W. J. A cross sectional study of muscle strength and mass in 45- to 78-yr-old men and women. **J Appl Phys.** v. 71, n. 2 p. 644-50, 1991.
- IBGE. **Projeções da população: Brasil e Unidades da Federação**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2014.
- LEITE, P. F. **Aptidão física esporte e saúde**. 3. ed. São Paulo: Robe, 2000.
- LUKASKI, Henry. Sarcopenia: Assessment of Muscle Mass. **The journal of nutrition**, v. 127, n. 5, 1997.
- MALTA D. C. et al. Padrão de atividade física em adultos brasileiros resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. **Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília**, v. 18, n. 1, p. 7-16, 2009.
- MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.
- NELSON, M. E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S. N.; DUNCAN, P. W.; JUDGE, J. O. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine Science Sports Exercice**, v. 39, n. 8, p. 1435-45, 2007.
- OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. 2. ed. Campinas: Papirus, 2002.
- OLIVEIRA, A. C; OLIVEIRA, N. M. D; ARANTES, P. M. M; ALENCAR, M. A. Quality of life in elderly people who practice physical activity - A systematic review. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 301-312, 2010.
- PALOMBO, K. H. e MIGUEL, H. Treinamento de Força na Melhoria da Qualidade de Vida de Idosos: Uma Observação das Abordagens Literárias. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 03, Ed. 03, v. 04, p. 63-72, 2018.
- RIGUEIRA, D. Treinamento resistido – Veja o conceito resistido e benefícios. 2004. Disponível em: <http://comomalhar.com.br/treinamento-resistido-beneficios-parte-1/>. Acesso em: 02 nov 2019.
- SANTAREM, J.M. Atualização em exercícios resistidos: conceituações e situação atual. 1998. Disponível em: <http://www.saudetotal.com/artigos/atividadefisica>. Acesso em: 23 out 2019.
- SILVA, Raquel Vanila Alves. **Qualidade de vida de idosos praticantes de musculação**. 2012. 43 f. Monografia (Graduação). Educação Física Bacharelado-Pedra Branca. – Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2012.
- SOUSA, L.; GALANTE, H.; FIGUEIREDO, D. Quality of life and well-being of elderly people: an exploratory study in the Portuguese population. **Rev Saúde Pública**, v. 37, n. 3, p. 364-71, 2003.
- VAGETTI, G. C.; OLIVEIRA, V. Estudo dos níveis de força muscular em idosas após um período de musculação. **Arq. Ciên. Saude Unipar**, v. 7, n.1, p. 57-61, 2003.
- WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

ZAWADSKI, A. B. R.; VAGETTI, G. C. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 7, n. 10, p. 1679-8678, 2007.