

**FACULDADE EDUFOR – SÃO LUIS
EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA**

IZAEL RAMOS DA SILVA

MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

São Luis- MA

2022

IZAEL RAMOS DA SILVA

MUSCULÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física Licenciatura da Faculdade Edufor São Luis. Para obtenção de Título em Educação Física.

Orientador: Prof. Bruno Roberto Borges

São Luís - MA

2022

S586m Silva, Izael Ramos da

Musculação na terceira idade / Izael Ramos da Silva — São Luís: Faculdade Edufor, 2022.

27 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (EDUCAÇÃO FÍSICA) — Faculdade Edufor - São Luís, 2022.

Orientador(a) : Bruno Roberto Borges

1. Musculação. 2. Envelhecimento. 3. Terceira idade I.
Título.

FACULDADE EDUFOR SÃO LUÍS

CDU 796.41

Dedico este trabalho a minha mãe, apesar de não está mais entre nós e meu filho, que sempre me apoiaram e não pouparam esforços para que eu pudesse concluir meus estudos.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer e dedicar essa dissertação às seguintes pessoas:

Agradeço aos meus familiares, por todo o zelo e dedicação que sempre despenderam comigo em especial a minha mãe que infelizmente já não está mais entre nós, ao meu filho Cauã, minha irmã Conceição.

Aos meus amigos Carlos Sá e Agnes Sá.

Ao meu orientador professor Bruno.

Aos meus amigos e colegas de turma que dedicamos o nosso tempo e esforço, em meio a tempos difíceis vividos pela pandemia de COVID-19.

A Professora Talita a minha eterna gratidão.

RESUMO

É perceptível que massa populacional dos idosos crescem exponencialmente a cada ano que passa, e que muitos são acometidos com inúmeras doenças e se não, com no mínimo baixa mobilidade funcional em suas tarefas básicas do dia a dia. Na tentativa de busca uma melhora na qualidade de vida dos idosos, foi disposto fazer uma pesquisa para saber como isso poderia ser feito, utilizando a musculação como meio de ferramenta para mudar a qualidade de vida deles. A presente pesquisa apresenta os inúmeros benefícios da prática da modalidade musculação pelos idosos. Quebrando então os paradigmas que musculação é apenas para jovens. A pesquisa foi feita por um breve levantamento bibliográfico com trabalhos renomados e pesquisas de campo que corroboram entre si, chegando na unanimidade que a prática da musculação é muito benéfica para a terceira idade, trazendo o prazer de continuar a vida.

Palavras-chave: Musculação; envelhecimento; terceira idade

ABSTRACT

It is noticeable that the population mass of the elderly grows exponentially with each passing year, and that many are affected with numerous diseases and, if not, with at least low functional mobility in their basic day-to-day tasks. In an attempt to improve the quality of life of the elderly, it was decided to carry out research to find out how this could be done, using weight training as a tool to change their quality of life. The present research presents the numerous benefits of the practice of the bodybuilding modality by the elderly. So breaking the paradigms that bodybuilding is just for young people. The research was carried out by a brief bibliographic survey with renowned works and field research that corroborate each other, reaching the unanimity that the practice of bodybuilding is very beneficial for the elderly, bringing the pleasure of continuing life.

Keywords: Bodybuilding; aging; third Age

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
1.1 TERCEIRA IDADE.....	9
1.2 MUSCULÇÃO	10
1.3 MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE.....	11
1.4 OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO.....	12
2. METODOLOGIA	16
2.1 MATERIAIS.....	16
2.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	16
3. RESULTADO.....	17
4. CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

1. INTRODUÇÃO

O ciclo da vida é forçado pelo tempo, tempo este que não se preocupa com os detalhes do momento. No ciclo nascemos, crescemos, envelhecemos e morremos sem muita das vezes nos apercebermos que o tempo passou. Envelhecer então, não é apenas uma opção, mas, algo inevitável, porem podemos definir como vamos envelhecer.

O processo do envelhecimento pode ser algo tormentoso, dolorido, sacrificante para as pessoas que conseguem chegar à terceira idade. O resultado de uma vida sem as devidas precauções para se ter um bom envelhecimento pode acarretar sérios problemas, pois o processo biológico do avanço da idade traz consigo sérios problemas de saúde quando não prevenido. Prevenção essa não para o processo em si, que como já supracitado não se pode evitar, mas, podemos prevenir as doenças que com o avançar da idade aparecem.

Dados estatísticos apontam que o Brasil segue para se tornar um país com a maioria da população idosa de expectativa de vida ter sedentarismo atinge 64,4% entre as pessoas da terceira idade, o que revela uma preocupação com a qualidade de vida dessas pessoas (IBGE, 2017)

O sedentarismo é o pior aliado para o envelhecimento saudável, para Benedetti, 1996 envelhecer traz não apenas limitações fisiológicas, mas também psicossociais. E o exercício físico antes e durante essa fase do ciclo da vida é fundamental para uma qualidade vida, pois reduz o percentual de gordura, aumenta a força muscular, flexibilidade, promovendo então uma boa locomoção e independência nos movimentos, melhora no sistema cardiovascular, digestivos entre outros benéficos que a pratica regular de atividade física traz consigo.

Portanto a presente pesquisa por meio de um levantamento bibliográfico, tem como objetivo apresentar os beneficios da pratica da musculação na terceira idade. Pois trata-se de uma temática muito relevante, visto que a qualidade de vida nessa fase é de extrema importância.

Os profissionais que trabalham com musculação (exercícios resistidos) têm notado que gradualmente vem mudando o perfil das pessoas que praticam esta atividade física. Há algum tempo atrás a maioria das pessoas que procuravam as academias para prática de musculação eram jovens, geralmente homens, em busca de um corpo perfeito. 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. (FERREIRA; MOACYR; PAULO, 2015)

1.1 TERCEIRA IDADE

A população idosa só vem crescendo no Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2019 o número de idosos era de 32,9 milhões de pessoas com mais de 60 anos, superando o número de crianças até nove anos de idade. Esse aumento significativo da população idosa brasileira proporcionou a sanção da Lei nº 10.471/2003, mais conhecida como estatuto do idoso. Que proporcionar direitos e garantias para a população da terceira idade.

O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros. Essas variações são dependentes de fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas. Já o conceito “biológico” relaciona-se com aspectos nos planos molecular, celular, tecidual e orgânico do indivíduo, enquanto o conceito psíquico é a relação das dimensões cognitivas e psicoafetivas, interferindo na personalidade e afeto. Dessa maneira falar de envelhecimento é abrir um leque de interpretações que se relacionam ao cotidiano e a perspectivas culturais diferentes. (CECCHIN, 2020)

Rocha (2012) destaca que o envelhecimento é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível, que acompanha o indivíduo desde o nascimento até a morte. Pode ser classificado em quatro formas: o envelhecimento biológico, social, intelectual e funcional. O envelhecimento biológico é contínuo e ocorre durante toda a vida, apresentando variações de pessoa para pessoa. O envelhecimento social está relacionado a aspectos culturais e à capacidade de produção do indivíduo. No envelhecimento intelectual o indivíduo começa a apresentar falhas na memória e déficits no sistema cognitivo.

Os órgãos também envelhecem o que ocasiona a redução na sua capacidade e funcionalidade enrijecimento da estrutura vascular devido à esclerose, hipertrofia do coração, adiposidade central, aumento do colágeno e enrijecimento dos tecidos das válvulas cardíacas (ROCHA, 2012).

Essas alterações fisiológicas, músculo articulares associadas à falta de atividade física levam, geralmente, o idoso a condição degenerativa crescente de suas capacidades físicas e fisiológicas, fazendo com que ocorra o aparecimento de problemas como a perda de equilíbrio (ataxia), o comprometimento do caminhar e os problemas psicológicos como a diminuição da autoestima e depressão (MAHADO; SERPA, 2016 apud MATSUDO, 2002)

1.2 MUSCULAÇÃO

Para Rocha (2013), a musculação teve suas origens na Grécia antiga, quando Milon de Creton iniciou seus movimentos levantando bezerras. Logo o animal foi crescendo, e seu organismo se adaptava para vencer a resistência da nova carga, eis então o princípio do treinamento chamado de sobrecarga. Devido ao histórico, a musculação começou a ser utilizada como uma prática de ganho de massa e força, mas hoje, esses mesmos objetivos são alcançados de forma diferenciada para os idosos (ROCHA, 2013 apud PINTO et al., 2008).

Santos e Andrade (2004), a musculação como qualquer outra prática de atividade física, traz consigo inúmeros benefícios para a saúde. A prática da mesma proporciona além de benefícios no corpo, proporciona um equilíbrio psicológico, ou seja, a prática de atividade física melhora o corpo e mente.

Segundo Santos e Andrade (2004);

A musculação é algo tão antigo quanto os relatos de civilização humana, há muitos séculos que o homem já faz exercícios com pesos progressivos como forma de fortalecer os músculos e conseqüentemente adquirir maior força, como forma de sobrevivência, pois o sucesso na caça e a defesa das terras não eram obtidos pelos mais fracos (apud COSSENZA, 1995).

A musculação vem se tornando um dos métodos mais famosos quando se trata de aptidão física dos indivíduos e condicionamento dos atletas. Também sendo conhecida como treinamento de resistência ou treinamento com pesos. Tais terminologias tem um grande alcance em relação as modalidades de treinamento (MACHADO; SERPA, 2016 apud FLECK e KRAEMER, 1999).

1.3 MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

A musculação ou treinamento de força, onde precisasse vencer a resistência de uma carga, do seu próprio peso ou elásticos entre outros objetos que causem tal resistência, é uma das formas mais comuns de se exercitar, com o objetivo de melhorar o condicionamento físico promovendo saúde e qualidade de vida (MACHADO; SERPA, 2020).

Para Rocha (2013), a musculação proporciona por sua funcionalidade as adequações necessárias para que qualquer indivíduo, independente da sua limitação. As inúmeras formas de adaptações que podem ser feitas, fazem da musculação um esporte altamente inclusivo. E como é de conhecimento de todos, os idosos geralmente possuem uma ou mais limitações, o que não é problema para a prática da musculação, visto que ela se adapta de acordo com a necessidade de cada um.

A possibilidade de executar o movimento de forma mais lenta e com uma resistência adequada para aquele idoso em específico, vai eximir a possibilidade de lesão para o praticante (ROCHA 2013, apud SANTOS et al, 200).

Na aplicação da musculação para este tipo de população é necessário um profundo conhecimento das alterações fisiológicas associadas à idade e dos riscos deste tipo de atividade em faixas mais avançadas. Pesquisas têm mostrado que o treinamento de força de alta intensidade tem um profundo efeito sobre a independência funcional e a qualidade de vida de idosos com idades até acima de cem anos. O fortalecimento muscular resulta em melhoria da força, resistência, densidade óssea, flexibilidade, agilidade e equilíbrio, embora o aumento da força muscular pareça ser o fator mais determinante na melhora da contínua independência (SANTOS 2013, apud ESTORCK; ERBA e CORREA, 2012, p. 6).

Segundo Silva (2020), diferente do que diz o senso comum, a musculação não serve apenas para jovens com objetivo de criar grandes músculos. Os idosos não só podem como devem sim fazer musculação e com isso também obter músculos, flexibilidade, equilíbrio, uma boa condição física e especialmente mental. Tanto que, o treinamento de musculação é avaliado uma das melhores atividades físicas para pessoas da terceira idade, visto que implica trabalho individualizado, professores especializados, além de que demanda com facilidade o controle de carga, de forma a não causar impacto sobre as articulações (apud INÁCIO, 2011).

1.4 OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO

O treinamento de musculação no tange a área biológica é passível de prevenção e controle da diabetes, pressão alta, doenças coronárias, moléstias metabólicas, problemas posturais, além de contribuir para o tratamento de doenças musculares e ósseas.

Segundo Cecchin (2020),

Atualmente o desenvolvimento do conhecimento científico relacionado ao treinamento de força tem se voltado ao estudo das diferentes formas de organização de programas de treinamento (periodização), do esclarecimento dos mecanismos responsáveis pelo aumento da área de secção transversa da musculatura esquelética (hipertrofia), dos efeitos dos diferentes tipos de ação muscular, e da utilização do treinamento de força na melhoria da qualidade de vida de diferentes populações, como a de idosos, bem como de indivíduos fisicamente ativos e dos atletas envolvidos com o treinamento de força (apud SOUZA; JUNIOR 2005, p.31).

A perda de músculos é uma das características mais marcantes quando o assunto é o envelhecimento, podendo ser facilmente notada até mesmo a olho nu. Esta pobreza no volume muscular é um dos maiores causadores de acidentes, bem como de graves lesões quando ocasionam a queda desses idosos (CECCHIN, 2020).

Cecchin (2020) explica que isso se dá justamente porque a massa muscular que envolve os ossos serve também como proteção, uma massa muscular em seus aspectos anatômicos e fisiológicos bons, proporcionará tal proteção e mobilidade para qual foram criadas. Porém em contrapartida, uma massa muscular carente de suas funcionalidades não poderá proporcionar o mesmo resultado, o que gera as debilidades nos idosos. Portanto, a contribuição da musculação para o fortalecimento da massa musculatura resistente, proporciona uma melhor mobilidade aos idosos, e em casos de quedas, protegem o sistema esquelético, evitando fraturas ósseas.

Para Cecchin (2020),

Uma das principais mudanças observadas no envelhecimento é a diminuição da massa muscular e força, um processo chamado sarcopenia. A Sarcopenia causa maior fragilidade e diminuição da aptidão física e funcional, trazendo repercussões negativas na realização de atividades básicas da vida diária. Porque do processo de envelhecimento, atividades relativamente simples, como comer, tomar banho e vestir se, ou até pequenas tarefas, como fazer compras, atender o telefone ou usar meios de transporte podem se tornar extremamente difíceis para muitas pessoas idosas. Essas limitações estão diretamente associadas à perda gradual de autonomia e, conseqüentemente, diminuição da qualidade de vida dessa população. (Apud GERAGE; JANUÁRIO; NASCIMENTO; PINA; CYRINO, 2013, p. 146).

Para Rocha (2013), estudos mostram que a prática de musculação na terceira idade traz benefícios na qualidade funcional para os idosos, previne a atrofia muscular, e mais mobilidade articular, força, resistência muscular sendo de extrema importância nessa fase da vida, fase em que ocorre a evolução da degeneração das capacidades funcionais.

Estudos também explicam que, a prática da musculação na terceira idade contribui significativamente em todas as condições de forma geral a médio e longo prazo, obtendo um físico mais preparado para os obstáculos nesse momento da vida. A segurança e saúde devem ser buscados em todos os planejamentos de treinamento em primeiro lugar. Os autores ressaltam que deve ser adequada e respeitada a individualidade biológica dos idosos de forma mais criteriosa e profissional, causando o menor desgaste físico possível, eximindo ao máximo as lesões (ROCHA, 2013).

Não diferente da prática das tão distintas modalidades esportivas, o treino de musculação proporciona flexibilidade e ganho de força, o que de fato torna importante para deixar o idoso, mais preparado para uma queda. Além disso, atividades que proporcionam vencer determinada resistência independente de qualquer que seja, para idosos ajuda na manutenção do peso e na redução da gordura corporal. Os exercícios de musculação aumentam o estado de concentração, trazendo ânimo, reduz a possibilidade de problemas como a depressão, distúrbios psicológicos etc. (SANTOS, ANDRADE, 2004).

Para Santos e Andrade 2004,

Os métodos de treinamento utilizados por Milos de Crotona na época de 500 a 580 a.C. Milos era um atleta Olímpico de lutas e utilizava o mesmo método utilizado nos dias de hoje, o de evolução progressiva de carga, sendo que este carregava um bezerro nas costas para aumentar os níveis de força de membros inferiores, e sua força aumentava na mesma proporção do aumento de peso do bezerro. Segundo comentário de Milos, já acontecia a EPC (evolução progressiva de cargas) que seria o carregamento de algo pesado de alguma forma e nesse sentido seria um bezerro, assim como o bezerro outras coisas eram utilizadas, hoje substituídas por pesos de diversas formas (apud BITTENCOURT, 1986).

Santos e Andrade (2004) apud BITTENCOURT (1986) afirma que,

A musculação terapêutica atua como um trabalho de peso que visa o fortalecimento músculo - articular, após toda e qualquer intervenção cirúrgica nessas estruturas corporais, auxiliando o fortalecimento muscular durante o período de imobilização articular através de contrações isométricas que irão evitar que se acentuem as atrofia musculares e, como consequência possibilitem uma melhoria mais acelerada das lesões.

A musculação proporciona um fortalecimento muscular, melhorando o condicionamento físico, podendo assim, trazendo conforto e, acontecendo da forma correta vale ressaltar que o nosso corpo equiparasse com uma máquina, se não estiver

em constante movimento sempre, usarmos a todo momento, ela também não irá funcionar, assim também é o nosso corpo, se não praticarmos atividade física regularmente, se não utilizarmos o nosso corpo da melhor forma possível, também não iremos resistir a possíveis problemas físicos, que surgem como o passar do tempo em nosso cotidiano (SANTOS, ANDRADE 2004).

Levando em consideração na maioria do caso o desprezo com o idoso, leva então a diminuição da participação do mesmo no ambiente social, gerando um sentimento de inutilidade, conduzindo a apresentar problemas orgânicos e psicológicos, gerando o isolamento social. A participação nas aulas e treinamentos principalmente a musculação, para idosos pode intervir positivamente minimizando as patologias e prevenindo a inclinação negativa do potencial cognitivo, melhorando a autoestima e a potência aeróbia. ” (LIMA; FARIA JÚNIOR; CORREIA; SILVA, 2019, p. 304).

Para Cecchin (2020),

É relevante mencionar, que a musculação ao proporcionar o contato do idoso com outras pessoas “pode promover socialização, criação de vínculos, ampliando o universo cultural do idoso, desenvolvendo novas habilidades, o autoconhecimento e a reflexão sobre o envelhecimento. Diante disso, é possível verificar o importante papel da musculação no aspecto psicossocial dos idosos, proporcionando dignidade a essas pessoas, felicidade, independência e autonomia (Apud LIMA; FARIA JÚNIOR; CORREIA; SILVA, 2019, p. 304)

2. METODOLOGIA

2.1 MATERIAIS

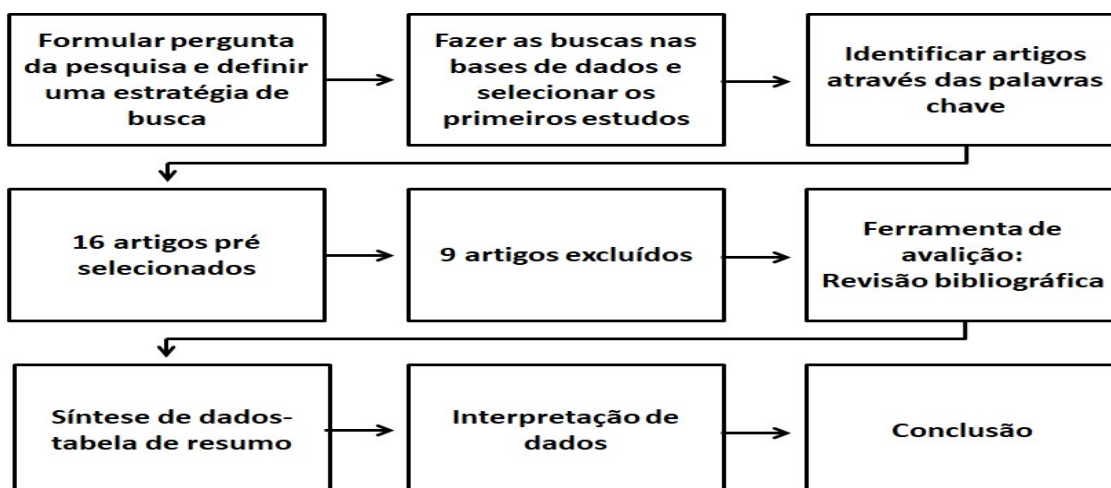
Trata-se de uma revisão bibliográfica, com estratégia de busca de artigos científicos, monografias e sites, com o objetivo de fazer uma análise da importância da musculação para o público da terceira idade, com coleta de dados através de pesquisas. As palavras chaves utilizadas como forma de pesquisa foram “Musculação na terceira idade”, “Benefícios da atividade na terceira idade” Esse modelo de revisão e abordagem metodológica referente a revisões que faz o uso de estudos experimentais, para uma compreensão total do elemento posto em análise, além de permitir a realização de síntese dos resultados obtidos em pesquisa sob o tema de maneira sistemática, ordenada e abrangente.

2.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos artigos científicos com delineamento metodológico de estudo e revisão de literatura. Não houve delimitação de período de publicação ou restrição por idioma, sendo as buscas finalizadas em 25 de Maio de 2022.

Portanto, os resultados estão expostos em tabela, contendo o nome dos autores, ano da publicação e demonstrar a importância e os benefícios da musculação, principalmente na terceira idade.

Figura 1. Etapas de construção de uma revisão Bibliográfica.



3. RESULTADOS

Os estudos que preencheram os critérios deste artigo foram 07(sete) no total (tabela 1).

Critérios diagnósticos e ferramentas de avaliação

Primeiro autor/ano de publicação	Objetivo Geral	Publico alvo	Tipo de treino	Opções de materiais a serem utilizados	Resultados	Conclusão
Adriano Bruno dos Santos; Ms. Priscila Maria da Cruz Andrade - 2004	Compreender os principais aspectos que inserem a prática da musculação na terceira idade.	Terceira idade	Força	Halteres, barras, anilhas, aglomerados, módulos, extensores, peças lastradas, peso do próprio corpo.	Ganho de força, retardo do envelhecimento, bem-estar, equilíbrio, coordenação motora, socialização, controle do peso, diminuição de dores musculares, prevenção de doenças.	A prática da musculação pode beneficiar a classe da terceira idade trazendo melhor condicionamento físico, autonomia, disposição, redução de doenças causadas pelo envelhecimento como também a independência.
Bruno César Cecchin - 2020	Benefícios biológicos e psicossociais da musculação na terceira idade.	Terceira idade	Força	Peso livre, máquinas, elásticos e peso do próprio corpo.	Controle da diabetes, controle da pressão alta, previne doenças coronárias, previne moléstias metabólicas, diminui problemas posturais, tratamento de	A prática contínua da musculação garante a prevenção e o controle de doenças crônicas decorrentes do

					doenças musculares e ósseas.	processo de envelhecimento, proporcionam no ganho de massa muscular, melhorias no sistema cardiovascular e cardiorrespiratório.
Fábio Diniz Da Silva - 2020	Analisar os benefícios da musculação na população da terceira idade que participa de programas de treino regularmente.	Terceira idade	Força	Peso do próprio corpo	Previne a atrofia muscular, mais mobilidade articular, elasticidade, força e resistência muscular.	Conclui que por meio da pratica de programas de musculação com orientações e rotinas corretas de exercícios indicadas por professores devidamente preparados, as pessoas da terceira idade poderão minimizar as alterações fisiológicas associadas ao aumento da idade,

						melhorando sua capacidade funcional, tendo mais saúde e conseqüentemente, melhorando qualidade de vida.
Machado, Joel Bueno; Profª. Ms Serpa, Érica Paes - 2016	Apresentar os benefícios que o treinamento de força traz no processo de envelhecimento que é caracterizado pela diminuição das funções fisiológicas e de todas as capacidades físicas.	Terceira idade	Força	Peso do próprio corpo	Ganho de força muscular, flexibilidade, função cardiorrespiratória e aptidão, melhora o equilíbrio e o desempenho das tarefas.	A partir disso concluo que um programa de treinamento adequado e eficiente irá proporcionar um melhor desempenho das atividades diárias, a preservação e o aprimoramento da qualidade de vida, de forma ativa e saudável.
Regis Rocha - 2013	Comprovar que a mudanças nos hábitos alimentares e a prática de atividades	Terceira idade	Força e aeróbicos	Aeróbicos e exercícios com carga	Aumento da força muscular; Pequeno aumento da potência muscular; Aumento das	Proporciona melhorias na capacidade funcional e

	físicas este processo pode ser mais tranquilo, evitando aos idosos possíveis debilitações.				fibras musculares; Pequeno aumento da área de secreção transversal; Diminuição dos níveis de dor; Diminuição de gordura intra-abdominal; Melhoria dos fatores neurais; Diminuição da porcentagem de gordura; etc..	melhorias na força muscular, contribuindo para a diminuição de quedas e consequentes fraturas.
Ferreira, Jonas; Portes Júnior, Moacyr; Nunes, Paulo Rogério da Silva. - 2019	Encontrar subsídios teóricos que justifiquem a musculação como atividade física eficaz para pessoas idosas.	Terceira idade	Força e aeróbicos	Aparelhos com alavanca, aeróbico, caminhadas, peso livre com: anilhas e halteres.	Ganho de força muscular, flexibilidade, equilíbrio, fortalecimento e consciência corporal, redução na fadiga muscular, resistência muscular localizada, minimiza o aumento da pressão arterial,	Com exercícios regulares de musculação trazem benefícios excepcionais tanto em homens quanto em mulheres idosas, fazendo com que eles possam manter suas AVDs em níveis satisfatórios, pois favorecem a melhoria de grande parte das variáveis

						físicas que são afetadas pelo processo de envelhecimento.
Benedetti, Tânia Rosane Bertoldo; Benedetti, Aluísio Luís - 1996	Analisar o peso corporal, dobras cutâneas, frequência cardíaca, colesterol, pressão arterial sistólica e diastólica, em dois grupos diferentes e faixa etária com trabalho de atividade física enfatizando a força.	Terceira idade	Força	Plicômetro, esfignomamômetro, estetoscópio, halteres, caneleiras, colchonetes, balança	Aumento da massa muscular, diminuição das dobras cutâneas, baixo nível de colesterol, redução de incidência da arteriosclerose, diminuição da frequência cardíaca, melhor capacidade de perfusão sanguínea e aumento da atividade simpática.	A prática permanente de atividades física, melhorar as condições gerais do ser humano. E podem-se obter resultados melhores se a pratica e as intensidade for adequada e respeitando a individualidade biológica.

De acordo com as pesquisas realizadas entende-se que a atividade física na terceira idade é uma realidade cada vez mais marcante. Sendo assim, desenvolver atividades físicas passou a ser uma necessidade, que gera bem estar e qualidade de vida.

Adriano Bruno dos Santos; Ms. Priscila Maria da Cruz Andrade – 2004 destaca que o envelhecimento é um processo natural, o nosso organismo passa por diversas etapas necessárias, entre elas muitas alterações psíquicas, motoras, que afetam nosso equilíbrio, nossa flexibilidade, nossa alimentação, nossa comunicação, nosso dia a dia. A prática da musculação pode beneficiar a classe da terceira idade trazendo melhor condicionamento físico, autonomia, disposição, redução de doenças causadas pelo envelhecimento como também a independência.

Estamos vivendo um momento, na qual, a necessidade de se movimentar é cada vez mais necessária, que a pratica diária nos traz benefícios a médio e longo prazo.

Fábio Diniz Da Silva – 2020 têm ciência da relevância da atividade física e a inclusão de programas de musculação com rotinas corretas de exercícios indicadas por professores devidamente preparados pessoas na terceira idade poderão as alterações fisiológicas aumento da idade, melhorar sua capacidade funcional, ter mais saúde consequentemente, melhora a qualidade de vida. Além dos músculos musculação é eficaz na prevenção e tratamento de doenças como a osteoporose, obesidade, hipertensão arterial e diabetes, e tem como objetivo aumentar a massa muscular, densidade óssea, aperfeiçoando o desempenho relacionado às condições funcionais do aluno, fazendo com que ele realize os esforços da vida diária com mais segurança, disposição, facilidade e sem dependência de terceiros.

Pensando assim, Machado, Joel Bueno; Prof^ª. Ms Serpa, Érica Paes – 2016, acrescenta confirmando que a partir de um programa de treinamento adequado e eficiente irá proporcionar um melhor desempenho das atividades diárias, a preservação e o aprimoramento da qualidade de vida, de forma ativa e saudável. A musculação tem trazido muitos benefícios a essa população, como as pesquisas dos artigos citados nos mostram um treino de 8 a 12 repetições com a intensidade moderada se obteve resultados positivos, sendo aparentemente um método seguro e eficaz, trazendo de volta

a força muscular, flexibilidade, função cardiorrespiratória e aptidão, melhora no equilíbrio e no desempenho das tarefas do dia a dia.

Toda atividade física tem o papel essencial de promover benefícios para a saúde como controle de peso, diminuição da pressão arterial, redução do estresse, prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes, desde que sejam realizadas regularmente.

Por sua vez, Regis Rocha – 2013, afirma que na terceira idade, há a diminuição da massa magra e aumento da massa gordurosa, ocorrendo à atrofia muscular, perda de minerais ósseos e mobilidade das articulações, sendo a prática da musculação recomendada para esta etapa do envelhecimento, proporcionando melhorias na capacidade funcional e melhorias na força muscular, contribuindo para a diminuição de quedas e consequentes fraturas.

No entanto, a partir desse princípio é recomendado um programa de musculação bem elaborado pelo profissional de educação física. E o treinamento, deve ser relaxante, e não um estresse para o idoso, sendo o professor de educação física o responsável pela motivação, execução correta e eficaz das seções, criando no idoso maior confiança e autoestima.

Segundo o mesmo conceito, Ferreira, Jonas; Portes Júnior, Moacyr; Nunes, Paulo Rogério da Silva. – 2019, fala que exercícios regulares de musculação trazem benefícios excepcionais tanto em homens quanto em mulheres idosas, fazendo com que eles possam manter suas AVDs em níveis satisfatórios, pois favorecem a melhoria de grande parte das variáveis físicas que são afetadas pelo processo de envelhecimento. E que, cuidados devem ser tomados e que os programas devem ser estabelecidos de acordo com os princípios de treinamento estabelecidos para cada população especial dentro do universo dos idosos, conhecendo as principais patologias e as consequências de cada uma delas e auxiliando na compreensão dos efeitos sobre o idoso.

Benedetti, Tânia Rosane Bertoldo; Benedetti, Aluísio Luís – 1996 mostra que a prática permanente de atividade física, melhora as condições gerais do ser humano. E podem-se obter resultados melhores se a prática e a intensidade for adequada, respeitando-lhe a individualidade biológica, melhorando os benefícios a média e longo prazo, obtendo-se um menor desgaste físico, mais segurança e saúde. Não poderia

passara despercebida uma melhora na mobilidade articular e, principalmente, na sociabilidade e questão emocional (mais vontade de viver).

Muitos são as forma de administrar um treinamento específico, mas no final o benefício adquirido com a prática nessa fase da vida é de extrema relevância. Dentre todos os artigos pesquisados, todos foram bem semelhantes no quesito benefícios adquirido na terceira idade e a importância da pratica da atividade física.

4. CONCLUSÃO

À medida que passa a população idosa vem representando um aumento expressivo. É perceptível que os idosos estão vivendo mais e, conseqüentemente, querem se sentir vivos, úteis e inseridos na sociedade. Logo como apresentado na presente pesquisa que teve como objetivo, apresentar os resultados da pratica da musculação com ele, entendemos que para isso, é importante que os profissionais de saúde estejam preparados para assegurar os direitos básicos (morais, intelectuais e físicos) destas pessoas inseridas nesta geração.

Podemos perceber que essa modalidade não é apenas para jovens em busca de um corpo sarado, mas, que bem-feita por idosos tem inúmeros benéficos para saúde física e mental, proporcionando um bem-estar significativo para eles.

Dentre os benéficos podemos destacar o controle do peso corporal, melhora no sistema cardiovascular, nos níveis hormonais, no bem-estar mental e principalmente na funcionalidade motora, mediante a conservação do sistema musculoesquelético.

Portanto concluímos que a pratica da musculação bem orientada, respeitando a individualidade biológica e limitações de cada idoso, traz inúmeros benefícios para eles, sendo então de extrema importância o incentivo para a prática da modalidade.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; BENEDETTI, Aluísio Luís. Musculação na terceira idade. Revista da Educação Física: UEM, Rio de Janeiro, v. 1, n. 7, p. 35-40, jan. 1996.

CECCHIN, Bruno César. BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: revisão crítica da literatura. 2020. 22 f. TCC (Graduação) - Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2020.

FERREIRA, Jonas; PORTES JÚNIOR, Moacyr; NUNES, Paulo Rogério da Silva. MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: em busca da autonomia nas atividades diárias. 2019. 6 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade de Vinhedo SP, São Paulo, 2019.

MACHADO, Joel Bueno; SERPA, Erica Paes. Musculação na terceira idade. Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da Fait, Sorocaba, v. 7, n. 5, p. 1-9, maio 2016.

SANTOS, Adriano Bruno dos; ANDRADE, Priscila Maria da Cruz. A importância da prática da musculação na terceira idade. 2004. 9 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Educação Física, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2004.

SILVA, Fabio Diniz da. BENEFÍCIOS DA Saber Científico, Porto Velho, V., n., p. FÁBIO DINIZ DA SILVA MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE. Saber Científico, Porto Velho, v. 1, n. 1, p. 2-9, jun. 2020.

ROCHA, Regis. Musculação para terceira idade / Regis Rocha. – 2013. 27 f.