

FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PAULO ROBERTO PEREIRA FILHO

**A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA
IDADE**

PATOS DE MINAS
2017

FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PAULO ROBERTO PEREIRA FILHO

**A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA
IDADE**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Educação Física para finalidade de obtenção do título de Bacharel podendo gozar dos direitos de Educador Físico.

Orientador: Prof. Esp. Roberto Gonçalves

PATOS DE MINAS
2017

FACULDADE PATOS DE MINAS
Curso Bacharelado em Educação Física

PAULO ROBERTO PEREIRA FILHO

**A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA
IDADE**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Educação Física, composta em
24 de junho de 2017.

Orientador: Prof. Esp. Roberto Gonçalves
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Prof. Esp. José Amir Babilônia
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Prof. Esp. Tatiana Alves Silva
Universidade de Franca

DEDICO este trabalho aos meus pais, minha noiva e aos mestres do curso que exerceram papel fundamental na minha formação acadêmica.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a Deus, por ter me dado força e saúde para superar as dificuldades e transpor os obstáculos na minha jornada acadêmica

Agradeço também ao corpo docente e administrativo desta instituição, que me oportunizaram enxergar novos horizontes e trilhar um caminho promissor.

Aos meus pais e minha noiva pelo incentivo, pelo amor e pelo apoio incondicional.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

A educação deve possibilitar ao corpo e à alma toda a perfeição e beleza que podem ter.

Platão

A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

THE IMPORTANCE OF MUSCULATION IN THE THIRD AGE

Paulo Roberto Pereira Filho¹

Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física. Faculdade Patos de Minas.

Roberto Gonçalves²

Especialista em Atividade Física Laboral e Para Pessoas com Necessidades Especiais - UNITRI

Especialista em Atividade Física Laboral e para Pessoas com Necessidades Especiais

RESUMO

A população idosa aumentou substancialmente nas últimas décadas e a expectativa de vida das pessoas continuam aumentando a cada dia. Mas, tão importante quanto viver muito é ter boa saúde, qualidade de vida e autonomia para realizar as atividades diárias. Muitas vezes acompanhando o envelhecimento aparecem fragilidades, doenças e desgastes físicos provenientes da idade e da inatividade. Nesse contexto, esse estudo tem como objetivo compreender a importância da musculação na terceira idade, como atividade preventiva que possa contribuir para a manutenção da saúde e capacidade física das pessoas idosas. Usou-se a pesquisa de revisão de literatura para chegar aos objetivos. A musculação é um exercício físico capaz de manter os músculos e de proporcionar efeitos significativos sobre a massa muscular além de aumentar a força dos músculos. Concluiu-se que a musculação é uma aliada na promoção da saúde e vem ganhando destaque diante do processo de envelhecimento por trazer benefícios de grande valor para a saúde mental, física e social da pessoa da terceira idade.

Palavras-chave: Musculação. Terceira Idade. Saúde. Prevenção

¹ Orientando

² Professor Orientador

ABSTRACT

The elderly population has increased substantially in the last decades and people's life expectancy continues to increase every day. But as important as living a lot is having good health, quality of life and autonomy to perform daily activities. Often accompanying aging appear frailties, diseases and physical exhausts from age and inactivity. In this context, this study aims to understand the importance of bodybuilding in the elderly, as a preventive activity that can contribute to the maintenance of the health and physical capacity of the elderly. We used literature review research to reach the goals. Bodybuilding is a physical exercise capable of maintaining muscles and providing significant effects on muscle mass in addition to increasing muscle strength. It was concluded that bodybuilding is an ally in the promotion of health and is gaining prominence in the aging process by bringing benefits of great value to the mental, physical and social health of the elderly.

Keywords: Bodybuilding. Third Age. Health. Prevention

INTRODUÇÃO

A população idosa aumentou substancialmente nas últimas décadas, sendo que as expectativas de vida continuam crescendo a cada dia. Entretanto, não basta viver muito, é preciso ter qualidade e vida saudável. Mas, muitas vezes acompanhando o envelhecimento aparecem fragilidades e debilitações ocasionadas pela inatividade física e pelas doenças que vão surgindo no decorrer da vida, o que acaba tirando a autonomia da pessoa devido à diminuição da capacidade funcional e a perda de algumas valências físicas (ROCHA, 2013).

É notório que com o passar dos anos, principalmente quando se chega à terceira idade, o envelhecimento biológico se manifesta com maior intensidade no organismo das pessoas, e com isso, muitas perdas acometem o indivíduo que passa a ficar fraco e aos poucos vai perdendo a marcha. Além de perder massa muscular, perde também a elasticidade da pele que fica ressecada e opaca, mas, o problema maior é a diminuição das capacidades físicas (SOUZA et al., 2015).

O envelhecimento é um caminho irreversível, entretanto, é possível envelhecer com saúde física e mental. Nesse sentido, é fundamental compreender

esse processo e destinar novos olhares a está fase, pois o envelhecimento deve ser compreendido para além do olhar biológico, uma vez que, o ser humano não é formado apenas de músculos e órgãos, mas, muito mais que isso, tem o psicológico, a afetividade, o social que é complemento para uma vida sadia (MOREIRA et al. 2013).

Neste contexto, torna-se relevante o desenvolvimento de pesquisas e ações que possam trazer benefícios na estrutura de vida desta população, ocasionando medidas que possam vir de propostas tanto de políticas públicas, quanto de estratégias sociais que beneficiem pessoas idosas oportunizando melhoras na qualidade de vida. Assim, buscar na literatura a importância da musculação na terceira idade é essencial para oportunizar contribuições para essa população. São muitas as atividades físicas que contribuem para a melhora da saúde e da qualidade de vida na terceira idade. Atualmente, a musculação está ganhando destaque diante do processo de envelhecimento. Cada vez mais, os estudos mostram que uma vida ativa é relevante na minimização da degeneração provocada pelo envelhecimento (OKUMA, 1998).

Conforme ressalta Cavalinho (2013) na terceira idade os exercícios físicos, sejam eles de força, aeróbico, ou outro qualquer, contribuem muito para a melhora da qualidade de vida, oportunizando benefícios de grande relevância para quem está caminhando para o processo de envelhecimento, ou para os que já chegaram nesta fase. Entretanto, a escolha deve ser feita de acordo com as necessidades de cada pessoa.

De acordo com Rocha (2013) com o envelhecimento a pessoa começa a perder massa muscular e também a capacidade de promover torque articular com rapidez que é essencial na realização de atividades que precisam de força moderada. O torque é uma força que tende a rotacionar ou girar um corpo, sendo fundamental para nosso aparelho locomotor no que se refere a movimentos tais como: levantar-se de uma cadeira, manter o equilíbrio ao evitar obstáculos, subir escadas e realizar outras atividades diárias com autonomia. Isso porque o aparelho motor humano pode ser comparado como um grande amontoado de alavancas (músculos e ossos) e os eixos que são representados pelas articulações, todo esse aparato associado produz movimento, ou seja, a contração dos músculos puxa os ossos, estes, por estarem ligados às articulações, produzem movimentos giratórios, sofrendo assim a ação do torque.

Para Chagas (2008) a musculação é um exercício físico capaz de manter os músculos e de proporcionar efeitos significativos sobre a massa muscular além de aumentar a força exercida pelos músculos.

Conforme Rocha (2003) a musculação para os idosos é uma atividade profilática que visa melhorias na qualidade de vida, prevenindo doenças e recuperando os movimentos.

A musculação consiste num treinamento que se caracteriza pelo uso de pesos e cargas, cujo objetivo é proporcionar alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos segmentos corporais. O intuito principal da musculação é a treinamento da força muscular de forma sistemática e persistente (CHAGAS; LIMA, 2008).

O objetivo desse estudo é verificar a importância da musculação na terceira idade.

METODOLOGIA

A metodologia usada foi a revisão da literatura e utilizando-se instrumentos de pesquisa, livros, artigos e monografias, os quais foram buscados em sítios da internet em base de dados como Scielo, Lilacs e google acadêmico. O material teve publicações entre 2010 e 2016 que usavam o idioma português. As palavras-chave que nortearam a seleção do material foram: musculação, qualidade de vida, terceira idade, saúde.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

TERCEIRA IDADE E VELHICE

Para Santos e Vaz (2008) a terceira idade é um período da vida caracterizado por diversos estereótipos que envolvem a passividade, a improdutividade, a assexualidade, a degeneração orgânica e psíquica, entre outros

fatores que interferem diretamente na qualidade de vida do indivíduo, sendo considerado o caminho para a velhice.

Segundo Nascimento (2011) pode ser considerado idoso a pessoa com idade igual ou superior a 65 anos, que vivem em países desenvolvidos, entretanto, nos países em desenvolvimento como o Brasil, considera-se idoso a partir dos 60 anos. Mas, o envelhecimento não é questão de idade, envelhecer consiste em perdas.

Na verdade, a pessoa inicia o processo de envelhecimento no momento em que é fecundado, com o passar dos anos o amadurecimento vai ocorrendo e o corpo vai ficando desgastado e fraco. Entretanto, envelhecer não precisa ser um processo degenerativo. A partir do momento que a pessoa busca um envelhecimento saudável, a velhice fica só na aparência (PLONER et al., 2005).

O envelhecimento precisa ser saudável para que a pessoa continue realizando suas atividades diárias com autonomia. Sabe-se que o sedentarismo aliado as mudanças acontecidas no decorrer da vida, favorece para o surgimento de várias doenças crônicas ou não crônicas que põe em risco a capacidade funcional mental e física (FARIAS; RODRIGUES, 2009).

Para Rozendo e Justo (2011) a terceira idade se difere da velhice, a primeira expressão passa a ser configurada como uma fase ativa da vida, cheia de dinamismo e com muitas possibilidades de realizações. A segunda que é a velhice, expressa impossibilidades, dependências e fragilidades. Enquanto o velho fica no asilo ou em espaços fechados no circuito familiar, a terceira idade está sendo reposicionada aos espaços abertos. Assim, velhice e terceira idade compõem-se como dois grupos iguais cronologicamente, mas com claras distinções em relação aos modos de vivência.

Ainda como declaram Ploner et al. (2005) muitas vezes a pessoa idosa é considerada como improdutiva deixando de ser útil ao sistema capitalista e perdendo valor social, assim, muitos atributos negativos são dispensados às pessoas que estão na fase da velhice. Por outro lado, os autores mencionados anteriormente, acreditam que muitas coisas podem ser feitas nesta fase de vida como, por exemplo: praticar atividades físicas, dançar, ouvir música, rezar, realizar passeios, pois são ações que promovem a vida e leva a pessoa idosa a se inteirar socialmente, saindo da posição de inutilidade e passando a atuar na sociedade com autonomia.

Conforme ressalta Rocha (2013) o sedentarismo podem acarretar doenças crônicas e a perda de mobilidade nas pessoas da terceira idade, sugerindo

sérios riscos de saúde, podendo levá-los a incidência de doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, câncer de cólon, pulmão, depressão, demência entre outras. Nesse sentido a prática de exercícios físicos é aconselhável para oportunizar uma vida com qualidade, sendo a musculação a prática mais indicada para a pessoa idosa por contribuir para o ganho de massa muscular, melhoramento das articulações e flexibilidade.

Coelho e Natalli (2010) ressaltam que o envelhecimento é um processo natural, com ele inúmeras transformações ocorrem e facilmente são percebidas, muitas vezes acontece da pessoa perder peso, a pele fica enrugada, há uma redução da massa corpórea magra, os cabelos ficam grisalhos, mas, o mais agravante é a perda da vitalidade, da força, da saúde, os ossos ficam enfraquecidos, o cérebro também não funciona bem, porém, exercícios físicos com treinamento de força, podem prevenir tais problemas ou mesmo funcionar como tratamento para a pessoa idosa.

De acordo com Geis (2003) ao chegar à terceira idade a pessoa vai se afastando do convívio social, torna se sedentária e vai adquirindo doenças como depressão, diabetes, pressão alta entre outras que a leva a dependência física e até psicológica. Entretanto, exercícios físicos praticados com regularidade podem contribuir de forma positiva na amenização e prevenção desses fatores. A musculação é uma atividade que torna o idoso mais dinâmico diminuindo os riscos de doenças, melhorando a qualidade de vida, aumentando a autoestima e os movimentos básicos do dia a dia.

Envelhecer pode ser um processo saudável, devendo acontecer de forma ativa, sem dependência funcional para que os idosos possam executar suas atividades diárias com segurança e independência (BRASIL, 2007).

Sabe-se que com o envelhecimento a força tem uma redução considerável. Isto ocorre devido ao fato que a pessoa idosa diminui suas atividades físicas, perde massa muscular e também devido à redução da síntese protéica que ocorre com o envelhecimento, o que também leva a perda de unidades motoras das fibras de contração rápida. Mas, hoje existem muitas formas para se manter a saúde, a vitalidade física e orgânica; através de um acompanhamento médicos e prática de exercícios físicos é possível levar uma vida saudável e realizar de forma autônoma atividades domésticas ou de lazer. (WILMORE, 2001).

Silva (2009) resalta que antes de tudo é preciso distinguir velhice e envelhecimento, pois são processos distintos, enquanto envelhecimento significa um processo que se apresenta inseparável da condição humana, pois, não é uma fase

momentânea da vida do indivíduo, mas acontece a partir do momento em que se vem ao mundo, a velhice é o estado da pessoa com idade avançada que sofre os resultados do processo de envelhecer. Assim, pode-se afirmar que o envelhecimento é uma evolução pela qual o ser humano passa, é um ato contínuo, que não se interrompe, inicia-se na concepção e finaliza-se com a morte, enquanto que a velhice é o que resulta do processo de envelhecimento.

O ato de envelhecer traz consequências devido às modificações anatômicas na coluna vertebral, atrofia óssea, menos resistência nas articulações, piora do equilíbrio entre outros:

Entre os diferentes sistemas corporais existentes, o que sofre influência de forma mais significativa na qualidade de vida das pessoas idosas é o sistema musculoesquelético. As capacidades musculoesqueléticas e articulares sendo preservadas tornam-se fundamentais para o indivíduo idoso manter um adequado controle postural. No idoso este sistema está comprometido devido a queda natural e progressiva de hormônios, acarretando assim uma diminuição da massa muscular, podendo chegar a diminuir de 30% a 40% em pessoas com 80 anos de idade. Essa perda de massa muscular com o tempo é progressiva, porém não apresenta um comportamento linear em função do tempo. Neste processo, ocorre uma redução no tamanho e também no número das fibras acompanhadas de modificação da inervação das mesmas. As reduções de tamanho e número de fibras são alguns dos principais problemas relacionados à natural mudança fisiológica durante o processo de envelhecimento denominada Sarcopenia. Alguns fatores como a diminuição dos níveis de hormônios esteróides, aumento dos níveis de citocinas pró-inflamatórias, diminuição da ingestão protéica e a falta de atividades físicas podem contribuir para esse processo, gerando assim no idoso uma acentuada perda de mobilidade e um consequente aumento da incapacidade funcional. (LOPES et al., 2015, p. 39).

Neste contexto, ao iniciar a fase da terceira idade, é essencial desenvolver a prática de atividades físicas, sendo que a mais recomendada para as pessoas idosas é a musculação.

Para Rosendo e Justos (2011), o termo velho está ligado à incapacidade produtiva e aos sinais de decadência física, e por muito tempo foi usado como forma de tratamento depreciativo, principalmente, para velhos pobres. Entretanto, não foi sempre que esse vocabulário esteve vinculado a negatividades. Até meados do século XX, usava-se o termo velho e velhote para designar pessoas com diferentes status sociais. Porém, com o desenvolvimento dos meios de produção capitalista, a expressão 'velho' ganhou outros significados, e na maioria dos casos com fundo depreciativo para as pessoas de idades avançadas, associando-as à incapacidade de invalidez

De acordo com Silva (2008) o aparecimento do grupo 'terceira idade' foi considerado pela literatura especializada, com sendo uma das grandes modificações pela qual passou a velhice. Realmente, a modificação da sensibilidade designada sobre a velhice gerou uma inversão dos valores a ela atribuídos: antes vista como fase final voltada para a decadência física, inutilidade, solidão e inatividade, e hoje entendida como momento de lazer, de criação de novos hábitos, prática de academia, viagens e ao cultivo de laços afetivo.

MUSCULAÇÃO

Segundo Miranda (2014) a musculação é uma atividade física anaeróbica capaz de desenvolver a capacidade músculo esquelética através de exercícios contra a resistência. Os diferentes grupos da sociedade podem ser beneficiados com a musculação inclusive os idosos, pois ela se apresenta como uma atividade profilática que visa melhor a qualidade de vida e oportunizar mais dignidade às pessoas da terceira idade. No caso de pessoas com problemas cardíacos a musculação age como preventiva, por não sobrecarregar o músculo aeróbico. As atividades de musculação são importantes nos casos de diabéticos e hipertensos, entretanto, precisa-se de orientações médicas.

Conforme ressaltam Lopes et al. (2015) As atribuições fisiológicas que envolvem força, resistência, potência e flexibilidade muscular são elementos essenciais da capacidade funcional e que tem grandes possibilidades de serem alterados. Nesse sentido, manter ativo as atividades funcionais ou execução de exercícios físicos que aprimorem ou sustentem essas atribuições, devem permear a vida das pessoas em geral com o intuito de prevenir, combater ou amenizar declínios funcionais presentes em sujeitos idosos.

Almeida (2010) declara que o exercício físico, mais especificamente a musculação, é um instrumento que auxilia na manutenção e prevenção da saúde psicossocial do idoso, pois proporcionam prazer, alegria e descontração, dessa forma as limitações próprias da idade minimizam ou desaparecem, o que colabora para que o individuo se integre a sociedade com autonomia, independência, espírito de equipe, promovendo a inclusão e proporcionando benefícios que contribuem para diminuir a depressão, ansiedade, impaciência, tristeza e solidão próprios desta fase.

Rocha (2013) afirma que a terceira idade é um processo através do qual o individuo sofre a diminuição da massa magra e o aumento da massa gorda, causando atrofia nos músculos e perda de massa óssea. Os ossos vão perdendo

minerais e as articulações sofrem a diminuição da mobilidade. As fibras diminuem de tamanho levando ao declínio da massa magra. Entretanto, como salienta o autor mencionado anteriormente, a musculação é fundamental para restituir a massa óssea e também para o sistema locomotor das pessoas idosas, melhorando o equilíbrio e diminuindo os riscos de queda. Sendo ainda, de grande relevância na capacidade física para a qualidade de vida das pessoas da terceira idade.

Almeida (2010) atribui grande importância ao treinamento de força para as pessoas em geral visando manter a saúde. A prática permanente de exercícios físicos melhora as condições gerais do ser humano. A musculação contribui positivamente para a mobilidade articular, sociabilidade e no emocional principalmente nas pessoas da terceira idade.

Atualmente o treino de força se popularizou tornando-se uma das formas de exercícios físicos mais usados para se obter diversos aspectos de aptidão física com eficientes resultados na manutenção da saúde, retardo da velhice e na redução de diversas doenças causadas pelo sedentarismo (FREITAS; RODRIGUES, 2009).

De acordo com Farias; Rodrigues (2009) são muitos os termos usados para descrever a variedade de meios de treinamento de força, dentre os quais: treinamento contra resistência, treinamento resistido ou musculação, potência muscular ou resistência e eventos de fisiculturismo ou levantamentos de pesos. Mas, na verdade o treinamento de força não abrange só o levantamento de pesos, faz referência também, ao uso de resistência em máquinas ou de elásticos.

A história da musculação iniciou-se na Grécia Antiga, quando os gregos tinham uma visão voltada para a cultura corporal e para o preparo físico. De acordo com Miranda (2014), Milon de Crotona, foi atleta nos campos dos Jogos Olímpicos da Grécia Antiga por seis vezes, dando base para a iniciação da musculação praticada na atualidade, pois segundo o autor citado anteriormente, os treinamentos de Milon de Crotona eram realizados com um bezerro às costas, e à medida que este ia crescendo, o atleta aumentava sua força. O mesmo autor considera também, que o levantamento de pesos também tenha contribuído para a musculação, embora o levantamento de peso não tenha feito parte do programa oficial em Olímpia. Contudo, encontrou-se uma pedra com peso de 143,5Kg, que continha inscrições dizendo que um atleta de nome Bybom a tinha levantado acima da cabeça, usando apenas uma mão. Existem também, estátuas gregas que registram o início da prática do culturismo e as pinturas de Michelangelo na Capela Cistina que retratando corpos musculosos.

Para Godoy (1994) foi a partir do século XIX, que os médicos higienistas, com suas ideias de higienização e eugenia de raça, deram início à incentivo para a prática da atividade física para manter o indivíduo forte e saudável, entretanto, o intuito era de preparar os homens para o trabalho e as mulheres para a produção de serviços domésticos.

Miranda (2014) declara que o século xx foi marcado por discussões mundiais sobre saúde. Em 1978 a Organização Mundial da Saúde (OMS), instituiu a Política de Saúde, levando os países a se comprometerem em zelar pela saúde de sua nação. Todos esses fatores contribuíram para a polarização da musculação, que a partir daí, passou a ser considerada de grande relevância não só para a questão estética, mas principalmente para a saúde. Nesse contexto, a popularização da musculação vem se acentuando dia a dia.

Conforme estudos realizados por Silveira Junior (2001) a musculação é a modalidade mais indicada para reduzir a incapacidade muscular na terceira idade. Isso se deve ao fato de que essa prática melhora e também aumenta os níveis de força, além de ajudar na preservação dos tecidos musculares e contribuir ainda para o combate à osteoporose e demais problemas de saúde ocasionados pela inatividade associada ao peso da idade.

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE

De acordo com Coelho e Natalli (2010), a musculação é na verdade um treinamento com pesos, sendo assim, não deve ser considerada como modalidade esportiva, mas como uma maneira para treinar as pessoas de diferentes idades. A musculação não se trata de atividade recente, pois já era usada nos séculos passados, onde o homem já fazia exercícios com pesos progressivos visando fortalecer os músculos e em consequência dessa ação ganhar maior força como forma de sobrevivência, pois só os fortes obtinham sucesso na caça e conseguiam defender suas terras.

Conforme os autores citados anteriormente, a musculação como atividade versa em trabalhar a musculatura do corpo, para isso realiza-se exercícios, contra uma resistência que pode ser usada de diferentes formas, pode ser uma carga num halter ou mesmo uma barra longa, pode ser em aparelhos com baterias de placa, tensores elásticos, aparelhos de ar comprimido, ou mesmo contra a força gravitacional.

Para Cavalinho (2013) a musculação é uma atividade que pode oferecer muitos benefícios aos idosos, sendo também a mais indicada, pois, o treinamento com pesos é relevante para o fortalecimento ósseo e muscular, previne e trata doenças como osteoporose, obesidade, diabetes e hipertensão arterial. A musculação exerce papel importante no fortalecimento de ligamentos, tendões e articulações. Todos esses fatores proporcionam mais saúde e melhoram as condições funcionais do idoso, dando-lhe autonomia para que ele possa realizar os esforços da vida diária com mais disposição e segurança.

Conforme Coelho e Natalli (2013) recentemente foram realizadas pesquisas, e os estudos apontam que hoje aproximadamente 70% das pessoas acima de 60 anos não praticam nenhuma atividade física. Fato assustador, considerando-se que o sedentarismo aumenta mais as chances de um ataque cardíaco, câncer e acidentes vasculares na pessoa idosa, pois suas condições físicas já não são as mesmas de quando jovem. Nesse contexto, recomenda-se que as atividades físicas sejam praticadas, sendo a musculação a mais apropriada para o idoso.

Lopes et al. (2015) mencionam que o treinamento de força oportuniza benefícios inegáveis aos idosos, dentre os quais podem ser citados: o aumento da massa muscular, da massa óssea, aumento da mobilidade articular, aumento da taxa metabólica, redução de tecido adiposo, aumento da sensibilidade à insulina, proteção de articulações anatomicamente instáveis, considera-se que também, diminui significativamente os processos degenerativos ou inflamatórios, a pessoa idosa se torna mais independente, passa a ter menos quedas, tornam-se mais confiantes, reduz a pressão arterial entre outros benefícios essenciais para uma vida de saudável.

Entretanto, a musculação ou qualquer outra atividade de força envolvendo pessoa idosa precisa ser acompanhada por uma pessoa que tenha um profundo conhecimento de todas as alterações fisiológicas associadas à idade, devem-se considerar os riscos desse tipo de atividade. Exames médicos são necessários para dar mais segurança (COELHO; NATALLI, 2013).

Para Lopes et al. (2015) é importante sistematizar e controlar bem o treinamento com pesos para que eles possam trazer benefícios aos idosos. Nesse sentido, os exercícios com pesos devem ser adaptados às condições físicas de cada indivíduo, Pessoas que não estão aptas a ficar de pé ou mesmo de caminhar devem realizar exercícios com pesos no próprio leito, podendo realizá-los até mesmo nos hospitais.

Rocha (2013) declara que a musculação, ou seja, os exercícios com pesos do ponto de vista funcional oportunizam relevantes qualidades de aptidão, compondo uma das mais complexas formas de preparação física. Os exercícios com pesos caracterizam-se pela facilidade de adaptação à condição física de cada pessoa, o que viabiliza o treinamento de pacientes que estejam debilitados ou hospitalizados, outro fator importante é que os exercícios com pesos não apresentam grandes riscos de lesões e traumas.

Brito (2001) declara que os exercícios de musculação em pessoas da terceira idade são eficientes e produzem resultados positivos, dentre os quais: a redução da sarcopenia que é a diminuição da função da musculatura esquelética promove a melhora da marcha, reduzindo os riscos de queda, garantindo mais autonomia para a realização de atividades diárias.

Segundo Litvoc e Brito (2004) apesar de pouco indicada pelos médicos a musculação é uma atividade física para as pessoas que estão entrando na fase da terceira idade. Os praticantes notam de imediato os ganhos com essa atividade, pois o treinamento com pesos é muito eficaz não só na prevenção, mas também no tratamento de doenças como a osteopenia e osteoporose, obesidade, hipertensão arterial e diabetes. Através da musculação as pessoas idosas poderão aumentar cada vez mais as esperanças de vida ativa, saudável e qualitativa. Pois deixará de ser dependente ao ganhar força muscular, aumentar a marcha e minimizar os problemas de saúde.

Conforme ressalta Brito (2001) as atividades que envolvem musculação em idosos são eficientes e apresentam bons resultados, sendo muitos os benefícios promovidos, dentre os quais, a redução da sarcopenia que é a diminuição da função da musculatura esquelética e a melhora da marcha. O fortalecimento da musculatura reduz os riscos de quedas e maior autonomia na realização das atividades diárias.

A maior vantagem do treinamento de força a nível morfológico reside na desaceleração do processo de perda de massa muscular ocorrido com envelhecimento. A maioria das pessoas vai se tornando fraca devida a perda da densidade óssea, e por isso, estão sujeitas a quedas e fraturas. A osteoporose afeta geralmente as vértebras lombares, os processos estilóides da articulação do punho e a articulação do quadril. Entretanto, estudos realizados têm evidenciado que a musculação aumenta a densidade mineral óssea (DUNCAN NETO, 2009).

Segundo Almeida (2010) quando uma pessoa idosa busca a prática de exercícios físicos em academia, ele não procura somente a saúde, mas também a socialização. Frequentar esse espaço é um caminho para sair do isolamento social,

da solidão, sendo importante frisar que a interação nesse meio é fundamental na garantia da qualidade e manutenção de vida, pois esse suporte social influencia a pessoa a se manter fisicamente ativa. Nesse contexto, a musculação é de grande importância, pois além de oportunizar o convívio social, também estimula o ganho de massa muscular, fortalece os ossos e recupera os movimentos, sendo, um meio pelo qual o indivíduo passa do processo de envelhecimento normal para um mais saudável, o que contribui para a amenização dos problemas de saúde e oportuniza-lhes uma vida ativa, tranquila e livre de doenças.

Conforme Matsudo et al., (2001) a capacidade funcional é um conceito de fundamental importância quando se trata do envelhecimento e sua relação com a saúde, com a disposição física e com a qualidade de vida. Entretanto, para que a pessoa idosa consiga manter esse estado funcional é preciso praticar regularmente exercícios físicos com ênfase na musculação, pois essa modalidade física garante benefícios fundamentais para a saúde e longevidade, dentre os quais: flexibilidade e força, aumento da densidade óssea evitando osteoporose, diminuição da gordura corporal, redução nas dores articulares, melhora da autoestima, diminuição das doenças crônicas, aumento da tonicidade e postural corporal.

Rocha (2013) afirma que o treinamento de força é muito indicado para o idoso devido a capacidade adaptativa fisiológica que ele oferece ao indivíduo da terceira idade comparado com os mais jovens. A musculação promove melhoras na capacidade funcional possibilitando que a pessoa continue a desempenhar suas atividades diárias, pois melhora a força muscular, diminui os riscos de quedas e melhora as condições de vida.

CONCLUSÃO

O estudo possibilitou concluir que com a chegada da velhice o ser humano perde sua vitalidade. Seu corpo fica debilitado, fraco, sua marcha se torna lenta, o corpo perde massa muscular e o esqueleto vai ficando fraco e a probabilidade de doenças vai aumentando. Principalmente, quando se alia

sedentarismo e envelhecimento. Entretanto, já está comprovado que a atividade física traz inúmeros benefícios à saúde de pessoas de todas as idades. Mas, a musculação é recomendada para pessoas da terceira idade, por ser uma atividade que proporciona grandes benefícios para a saúde do idoso e de todas as pessoas que a praticam.

A musculação age como ação preventiva e curativa. Previne várias doenças que acometem o físico e a mente das pessoas da terceira idade. Ao praticar musculação a pessoa idosa acaba ganhando mais qualidade e anos de vida, na medida em que fortalecem os ossos, os músculos, ganhos de força, resistência, equilíbrio e autonomia para executar suas tarefas diárias. Entende-se que a atividade envolvendo musculação ajuda na prevenção de diabetes, doenças cardiovasculares, evita demência, entre outras que prejudicam a qualidade de vida do idoso.

A musculação ou treinamento de força proporciona maior autonomia ao idoso, ou seja, ele adquire independência funcional, mais vitalidade para realizar suas tarefas diárias. Nesse sentido, é relevante que estudos e pesquisas visando incentivar a prática da musculação direcionada a população idosa tenha continuidade, objetivando demonstrar os inúmeros benefícios adquiridos com esses exercícios.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B. OS benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. Ponta Grossa-PR. v.02, n.02, jul./dez. 2010. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/viewFile/660/511>>. Acesso em 28 maio 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde**. Ministério da Saúde. 2. ed. Brasília, DF, 2009. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf>. Acesso em: 08 fev. 2014.

BRITO, F C. MARCOS NETTO, P. **Urgências em geriatria: Epidemiologia, fisiopatologia, quadro clínico, controle terapêutico**. São Paulo: Atheneu, 2001.

CAVALINHO, H. J. V. **Os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável: análise da Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2008-2012)**

CEDF/UEPA. 2013. Disponível em: <http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/HERMNIO_JNIOR_DO_VALE_CA_LVINHO.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2017.

COELHO, H. N.; NATALLI, B. V. A. Benefícios da musculação na terceira idade. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 15, n. 148, set. 2010. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd148/beneficios-da-musculacao-na-terceira-idade.htm>>. Acesso em: 26 maio 2017.

DUCAM NETO, L. G. W. **Os benefícios do treinamento de força no processo de envelhecimento**: estudo de revisão de artigos científicos. Monografia (Educação Física) Bacharelado da Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS. Porto Alegre, 2009. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18857/000732075.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 31 maio de 2017.

CHAGAS, M. H.; LIMA, F. V. **Musculação**: variáveis estruturais. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

FARIA, I. G. R.; RODRIGUES, T. S. **Exercício resistido**: na saúde, na doença e no envelhecimento. Lins - São Paulo, 2009. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/encontro2009/trabalho/acertos/PO30198802897.pdf>>. Acesso em: 27 maio 2017.

GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na 3ª Idade**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GODOY, E. S. **Musculação fitness**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994 .

LOPES, C. D. et al. **Treinamento de força e terceira idade**: componentes básicos para autonomia. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Centro Universitário de Formiga-UNIFOR, Formiga, 2013. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.unifor.br:21015/jspui/bitstream/123456789/239/1/MUSCULA%C3%87%C3%83O%20PARA%20A%20TERCEIRA%20IDADE.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2017.

LITVOC, J. ; BRITO F. C. **Envelhecimento**: prevenção e promoção da saúde. 1 ed. São Paulo: Atheneu, 2004.

MATSUDO, et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, v.7, n.1, p. 64-86, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttex&pid=S151786922001000100002>. Acesso em: 28 maio 2017.

MIRANDA, L. História e Filosofia da musculação. **Revista Digital**, ano 19, n195, agos. 2014. Disponível em: <<http://www.wfdwportw.com/efd195/historia-e-filosofia-da-musculacao.htm>>. Acesso em: maio 2017.

MOREIRA, R. M. Qualidade de vida, saúde e política pública de idosos no Brasil: uma reflexão teórica. **Revista Kairós Gerontologia**. São Paulo, Brasil. v.16, n. 2, mar. 2013.

NASCIMENTO, S. R. C. **Nível de Atividade Física e Qualidade de Vida de Idosos**. Monografia apresentada ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da

Paraíba. Paraíba, 2011. Disponível em: <<http://www.cesumar.br/pesquisa/periodicos/index.php/saudpesq/article/viewFile/1714/13947>>. Acesso em: 26 maio. 2017.

OKUMA, S. S. O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa. Campinas: Papyrus, 1998.

PLONER, K. S. et al. **O significado de envelhecer para homens e mulheres. Org. Cidadania e participação social.** Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008. pp..142-158. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/hn3q6/pdf/silveira-9788599662885-14.pdf>> Acesso em: 10 maio. 2017.

ROCHA, R. **Musculação para a terceira idade.** Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Centro Universitário de Formiga-UNIFOR, Formiga, 2013. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/jspui/bitstream/123456789/239/1/MUSCULA%C3%87%C3%83O%20PARA%20A%20TERCEIRA%20IDADE.pdf>>. Acesso em: 28 maio 2017

ROZENDO, A.; JUSTO, J. S. Velhice e Terceira idade: tempo, espaço e subjetividade. **Revista Kairós Gerontologia.** São Paulo. v.2, n.2, jun./2011. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/8212/6112>>. Acesso em: 28 maio 2017.

SANTOS, G. A.; VAZ, C. E. **Grupos da terceira idade, interação e participação social.** Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais. 2008. p. 333-346. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/886qz/pdf/zanella-9788599662878-31.pdf>>. Acesso em: 28 maio 2017.

SILVA, L. R. F. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. **História, ciências, saúde-Manguinhos.** Rio de Janeiro, v.15, n. 1, jan./mar. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010459702008000100009> . Acesso em: 28 maio 2017.

SOUZA, W. C. Exercício Físico na Promoção da Saúde na Terceira Idade. **Saúde Meio Ambient.** v. 4, n. 1, p. 55-65, jan./jun. 2015. Disponível em: <<http://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/viewFile/672/549>>. Acesso em: 29 maio 2017.

SILVEIRA JÚNIOR, Antônio Augusto. **Musculação aplicada ao envelhecimento.** Curitiba: Instituto Lyon, 2001.

WILMORE, J. H. e COSTILL, D. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício.** 2 Edição. São Paulo: Manole, 2001.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA

Autor Orientando:

Paulo Roberto Pereira Filho

Rua Ilidio Vilela, 36.

Centro

Abadia dos Dourados. MG

34 988996322

Paulinho_h2o@outlook.com

Autor Orientador:

Roberto Gonçalves

Avenida Jucelino Kubitschek, 1220

Cristo Redentor - Patos de Minas

Cep: 387700-156

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas, 24 de junho de 2017.

Paulo Roberto Pereira Filho

Roberto Gonçalves