

## MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS

### *BODYBUILDING IN THE ELDERLY PHASE*

**Yan Cristian de Oliveira**

Graduado em Educação Física pela Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE).

**Cleiton Marino Santana**

Mestre em Educação Física (PPGEF-UFMT).

**Adeliana Cristina Siqueira Santos**

Mestra em Educação Física (PPGEF-UFMT).

**Géssica Adriana de Carvalho Lúcio**

Doutoranda em Educação (PPGE-UFMT). Mestra em Educação Física (PPGEF-UFMT).

**Austrogildo Hardmam Junior**

Mestre em Ensino da Educação Física (PPGEEn-UNIC/UFMT).

### RESUMO

No Brasil quase um quinto da população existente são idosos, como a tecnologia na medicina vem crescendo a expectativa de vida tem crescido simultaneamente, além de mudanças sociais positivas. Porém, com o processo de envelhecimento vem também as dificuldades naturais do ser humano, com a inatividade física e as doenças pré-existentes vem a diminuição da musculatura, coordenação motora e agilidade. No entanto com pesquisas e ações para interferir positivamente nesse processo de envelhecimento poderemos proporcionar uma melhor qualidade de vida nessa fase da vida humana. Fatores como o sedentarismo podem ocasionar as doenças crônicas e a perda de mobilidade decorrente do envelhecimento surge um alto risco de problemas de saúde. Um idoso com a atividade física ativa, como por exemplo a musculação podem reverter o quadro do idoso e prevenir um estilo de vida prejudicial à saúde. A função motora, uma boa musculatura, o fortalecimento dos ossos são os principais componentes para que o idoso tenha uma qualidade de vida, pois previne queda, fraturas e a interrupção de suas atividades. Desta forma, torna-se necessário ao profissional de educação física conhecer as variáveis que envolvem o processo de envelhecimento humano e os efeitos crônicos de atividades físicas como a musculação, em benefício de interferir positivamente no aumento de expectativa dos idosos. O objetivo deste trabalho é verificar na literatura existente, quais os benefícios da musculação para uma população especial, no caso deste trabalho em relação aos idosos e confirmar a importância desta modalidade nos aspectos da longevidade e estilo de vida saudável. Estudo bibliográfico, pesquisa descritiva. Portanto deve-se identificar quais procedimentos são essenciais para que o profissional de educação física tenha a possibilidade de montar atividades física para esse público-alvo com competência, segurança e eficiência em suas intervenções.

**Palavras-chave:** Idosos. Atividade física. Musculação.



## ABSTRACT

In Brazil, almost a fifth of the existing population are elderly, as technology in medicine has been growing, life expectancy has grown simultaneously, in addition to positive social changes. However, with the aging process comes the natural difficulties of the human being, with physical inactivity and pre-existing diseases comes the decrease in muscles, motor coordination and agility. However, with research and actions to positively interfere in this aging process, we can provide a better quality of life at this stage of human life. Factors such as a sedentary lifestyle can lead to chronic diseases and the loss of mobility resulting from aging poses a high risk of health problems. An elderly person with active physical activity, such as weight training, can reverse the condition of the elderly person and prevent a lifestyle that is harmful to health. Motor function, good musculature, bone strengthening are the main components for the elderly to have a quality of life, as it prevents falls, fractures and interruption of their activities. Thus, it is necessary for the physical education professional to know the variables that involve the human aging process and the chronic effects of physical activities such as weight training, in order to positively affect the increase in the elderly's expectations. The objective of this work is to verify in the existing literature, which are the benefits of bodybuilding for a special population, in the case of this work in relation to the elderly, and to confirm the importance of this modality in the aspects of longevity and healthy lifestyle. Bibliographic study, descriptive research. Therefore, one must identify which procedures are essential for the physical education professional to be able to set up physical activities for this target audience with competence, safety and efficiency in their interventions.

**Keywords:** Elderly. Physical activity. Bodybuilding.

## INTRODUÇÃO

Com o avanço da tecnologia na medicina e maiores recursos e procedimentos de prolongamento da vida, a população idosa brasileira vem registrando um aumento substancial em sua expectativa de vida. Porém, junto com o envelhecimento surgem as dificuldades em consequência da inatividade física e das doenças, proporcionando ao idoso a diminuição da sua capacidade funcional por meio da perda de algumas mobilidades físicas.

No entanto, pesquisa desenvolvidas e ações para melhorar o condicionamento físico tem dado uma maior qualidade no envelhecimento humano, desta forma tem se obtido bons resultados quando o idoso possui uma vida ativa e um bom relacionamento social.

Fatores como o sedentarismo, as doenças crônicas e a perda de mobilidade decorrente do envelhecimento sugerem um alto risco de problemas de saúde nos senescentes. O sedentarismo combinado com outros fatores de risco contribui significativamente para a ocorrência de doenças cardiovasculares, como o diabetes, osteoporose, câncer de cólon, pulmão e, também de doenças cardiovasculares (ZAITUNE et al., 2007).

A musculação é uma prática sustentada nos princípios de treinamento com pesos que é um mecanismo mais eficiente na indução de respostas fisiológicas ao exercício (PINTO et

al., 2008). Assim, a utilização de exercícios com pesos em programas de atividades físicas bem estruturadas tem como benefícios a preservação da saúde, melhora da aptidão física e recurso para tratamento de patologias (QUEIROZ; MUNARO, 2012).

Neste contexto surge o profissional de educação física como elemento essencial para se direcionar as abordagens aplicadas a esse grupo populacional. Cabe ao educador físico a elaboração de atividades que promovam mudanças positivas na vida do idoso e, sobretudo motivem o idoso, fazendo com que o exercício físico se torne agradável, diferente de uma obrigação, mas um exercício de prazer.

O objetivo deste trabalho é verificar na literatura existente, quais os benefícios da musculação para uma população especial, no caso deste trabalho em relação aos idosos e confirmar a importância desta modalidade nos aspectos da longevidade e estilo de vida saudável.

Portanto, deve-se identificar quais procedimentos são essenciais para que o profissional de educação física tenha a possibilidade de montar atividades física para esse público-alvo com competência, segurança e eficiência em suas intervenções.

## **ENVELHECIMENTO**

O envelhecimento populacional é um fenômeno recente na história da humanidade, sendo acompanhado de significativas transformações demográficas, biológicas, sociais, econômicas e comportamentais. Em demografia, entende-se por envelhecimento populacional o processo de crescimento da população idosa conforme sua participação relativa no total da população. Desse modo, um dos indicadores que melhor avaliam o envelhecimento demográfico é a razão entre a população idosa e a população jovem, ou seja, a proporção de pessoas de 60 anos ou mais por 100 pessoas de 0 a 14 anos e adquire maneiras e ritmos diferenciados para cada pessoa, país, costume, região (REZENDE, 2008).

Segundo Mazo et al. (2012) o envelhecimento humano também inclui o declínio das habilidades física, devido a fatores como a diminuição da capacidade aeróbica, da força muscular, do equilíbrio, do tempo de reação, da agilidade e da coordenação motora, consequência das doenças e da inatividade física. Para Nascimento (2011) o idoso deve:

adotar hábitos saudáveis e modificar alguns, na busca de uma melhor qualidade de vida, pois com o envelhecimento o organismo do idoso está passando por diversas mudanças, as quais os obrigam, a saber, lidar com o próprio corpo e procurar entender esse processo. Reorganização da dieta e atividades saudáveis são meios de prevenção de enfermidades e também do fortalecimento do convívio social do idoso (NASCIMENTO, 2011, p. 7).

---

## **ENVELHECIMENTO X EXERCÍCIO FÍSICO**

O sedentarismo, juntamente com outros fatores de risco, contribui para o aumento de doenças cardiovasculares e crônicas, sendo as principais o diabetes mellitus, a osteoporose, o câncer de cólon, de pulmão e de próstata. Assim, o sedentarismo é o estilo de vida que traz os maiores problemas no envelhecimento (ZAWADSKI; VAGETTI, 2007). Também devemos levar em consideração a vida socioeconômica do idoso, pois é um fator que influencia diretamente na alimentação, atividades físicas e bem-estar. Segundo Silva e Ferrugem (2007) Com o processo de envelhecimento vem a diminuição de massa magra aumento de gordura, trazendo consigo a atrofia muscular e também diminuição da mobilidade das articulações.

A prática regular de exercícios físicos para as pessoas da terceira idade além de ser fundamental, é o aspecto que exerce extrema importância na exposição e estimulação aos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. A inserção de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas traz resultados quase que imediatos, pois estes são visíveis em curto prazo.

### **METODOLOGIA**

Segundo Ander-Egg (1978, p. 28) pesquisa consiste em um “procedimento reflexivo sistemático, controlado e crítico, que permite descobrir novos fatos ou dados, relações ou leis, em qualquer campo do conhecimento” foi realizado um estudo caráter descritivo, de natureza qualitativa do tipo revisão de literatura, realizada pesquisas em artigos publicado, livros e google acadêmico.

### **BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO**

Para Dantas musculação é um tipo de exercício realizado com pesos de diversas cargas, amplitude e tempo de contração, o que faz dela uma atividade física indicada para pessoas de diversas idades e com diferentes objetivos. Os benefícios da musculação são: eliminação da gordura, aumento da massa muscular, aumento da força muscular, melhora a atividade cardíaca, a postura, a autoestima, o sono, o bem-estar, os quadros de depressão, aumenta a resistência do sistema imunológico.

Costa (2004), afirma que a prática da musculação ajuda na diminuição do estresse, aumenta a interação social, combate o sedentarismo, a aterosclerose, controla a hipertensão arterial, obesidade, diabetes mellitus, osteoporose entre outros.

Para Mota et al. (2003), musculação é um método efetivo para o desenvolvimento musculoesquelético. Sua prescrição é voltada para o desenvolvimento da aptidão física,

favorecimento da saúde e a prevenção e reabilitação de lesões ortopédicas.

Segundo Meirelles atividade física ameniza o processo natural do envelhecimento, através da manutenção de um estado saudável, possibilitando a normalização da vida do idoso, afastando os fatores de risco comuns à terceira idade e promovendo uma melhor qualidade de vida a estes indivíduos, O exercício é essencial para manter a independência funcional em idosos, mantendo e melhorando a força muscular, coordenação e equilíbrio, reduzindo o risco de quedas e fraturas e a sua prática regular é um meio para melhorar a qualidade de vida à curto e médio prazos.

Os exercícios físicos sendo estes aeróbios ou anaeróbios contribuem de maneira favorável e significativa, favorecendo assim, um envelhecimento mais saudável e seguro. Por meio da prática de exercícios é possível melhorar a qualidade de vida e reintegrar os idosos, a fim de que possam viver com mais independência e saúde, prevenindo as doenças que ocorrem durante o processo de envelhecimento. Para isso é de grande importância o efetivo trabalho do profissional de Educação Física, na prescrição e orientação correta dos exercícios físicos a serem realizados com essa população e, com isso, eles possam ser beneficiados de modo condizente na melhoria e manutenção da saúde, pois, assim, é possível ter um envelhecimento menos incapacitante funcionalmente, e com uma expectativa de vida mais saudável (CIVINSKI, MONTIBELLER, OLIVEIRA, 2011).

### **IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Para Alves (2007) O profissional de Educação Física apesar de ter o seu trabalho também voltado para a área de Saúde, ainda não é visto e reconhecido desta forma. É um profissional que pode atuar tanto na saúde, quanto na doença, visando sempre à promoção da qualidade de vida e o bem-estar do indivíduo. Quando ouvimos falar em Educação Física, logo nos vem em mente a figura de uma pessoa forte, saudável, praticando musculação. E essa maneira de pensar, de achar que a área só está restrita a escola e a academia está cada vez mais sendo abandonado.

Segundo Monteiro (2006), a prescrição de atividades físicas depende da orientação de um especialista, sendo que o Educador Físico é o profissional mais capacitado para exercer atividades por meio de intervenções, de avaliação, de prescrição e orientação de sessões de atividades físicas com fins educacionais, de treinamento, de prevenção de doenças e promoção da saúde.

Saba (2001) ainda entende que ao se falar nos objetivos da atividade física nas academias, o professor de Educação Física não deve dar tanta importância à beleza e à

estética, mas, deve-se importar, especialmente, a qualidade de vida, o bem-estar, o aumento da expectativa de vida. Então, eles passarão a se alegrar com os benefícios atingidos para sua saúde e não abandonem a atividade. O profissional da área de Educação Física deve visualizar os seus alunos respeitando as suas individualidades. Para isso, é necessário que o mesmo desenvolva formas diferenciadas para cada aluno.

Portanto é de suma importância ter acompanhamento com um profissional nas atividades físicas para obter de forma satisfatória os resultados e ter uma melhor qualidade de vida.

## CONCLUSÃO

Com este estudo concluímos que o envelhecimento é um processo natural e contínuo, porém, com as mudanças nos hábitos alimentares e com uma vida física ativa, obtém-se uma melhor qualidade de vida evitando aos idosos possíveis debilitações.

Fatores combinados como sedentarismo, alimentação inadequada, são pré-requisitos para doenças crônicas, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares.

Na fase idosa ocorre a diminuição de massa magra e aumento de gordura corporal, ocorrendo atrofia muscular, atrofia articular, perda de mobilidade física, sendo recomendada a atividade física nessa fase do envelhecimento.

A musculação é o mais indicado nesta fase pois proporciona melhoria na capacidade motora e funcional evitando quedas e fratura.

O exercício de fácil aplicabilidade com pesos, podendo ser adaptado para cada pessoa conforme a sua individualidade.

Portanto deve-se identificar quais procedimentos são essenciais para que o profissional de educação física tenha a possibilidade de montar atividades físicas para esse público-alvo com competência, segurança e eficiência em suas intervenções.

## REFERÊNCIAS

ALVES, C. **A Importância do Profissional de Educação Física no Tratamento do Indivíduo com Diabetes Tipo II**. Disponível em: <<https://monografias.brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/a-importancia-profissional-educacao-fisica-no-tratamento-.htm>>. Acesso em: 22 nov. 2021.

ANDER-EGG, E. **Introducción a las técnicas de investigación social**: para trabajadores sociales. 7. ed. Buenos Aires: Humanitas, 1978.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; OLIVEIRA, André Luiz de. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEDE**, v. 1, jul. 2011. Disponível em: <<https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/view/68>>.

Acesso em: 16 nov. 2021.

COSTA, Allan José silva da. Musculação e qualidade de vida. **Revista Virtual EF Artigos**, v. 2, n. 3, 2004. Disponível em: <http://efartigos.atspace.org/fitness/artigo27.html>. Acesso em: 22 nov. 2021.

COSTA, M. R. F. **O lugar da diferença na formação em Educação Física**: um estudo de caso institucional no departamento de EF da Universidade Federal do Paraná - Brasil. 1999. Tese (Doutorado) – Universidade de Barcelona, Barcelona, 1999.

DANTAS, L. P. **Musculação**. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/musculacao.htm>. Acesso: 16 nov. 2021.

DUARTE, C. P.; SANTOS, C. L.; GONÇALVES, A. K. A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 23, p. 35-48, 2002.

MAZO, G. Z. et al. Aptidão física, exercícios físicos e doenças osteoarticulares em idosos. **Revista Brasil. Ativ. Fis. e Saúde**, v. 17, n. 4, p. 300-306, ago. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq/?lang=pt&format=pdf> . Acesso: 16 nov. 2021.

MEIRELLES, M. E. **Atividade Física na Terceira Idade**: uma abordagem sistêmica. Rio de Janeiro: Sprint, 1997

MONTEIRO, L. Z. **Perfil da atuação do Profissional de Educação Física Junto aos Portadores de Diabetes Mellitus nas Academias de Ginástica de Fortaleza**. 2006. Dissertação (Mestrado em Educação em Saúde) – UNIFOR, Fortaleza, 2006.

MOTA, M. R. Et al. **Musculação e Ginástica Laboral na Melhoria da Saúde e Qualidade de vida**. Brasília, DF: UGF, 2003. disponível em: <https://silo.tips/download/musculacao-e-ginastica-laboral-na-melhoria-da-saude-e-qualidade-de-vida>. Acesso em: 16 nov. 2021.

NASCIMENTO, S. R. C. **Nível de Atividade Física e Qualidade de Vida de Idosos**. 2011. Monografia (Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Paraíba, 2011. Disponível em: <https://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/267/1/PDF%20-%20Sheila%20Raquel%20Ricarte%20do%20Nascimento.pdf>. Acesso em: 27 out. 2021.

PINTO, M. V. M. et al. Os benefícios proporcionados aos idosos com a prática regular de musculação. **Revista Digital**, v. 13, n. 125, out. 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd125/os-beneficios-proporcionados-aos-idosos-com-a-pratica-regular-de-musculacao.htm>. Acesso em: 27 out. 2021.

QUEIROZ, C. O; MUNARO, H. L. R. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a autopercepção de saúde em idosas. **Revista Brasil. Geriatr. Gerontol.**, v. 15, n. 3, p. 547-553, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbmg/a/rrdZsx9hh5WL5WxHWPRC7YH/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 27 out. 2021.

REZENDE, C. B. **A Velhice na Família**: estratégias de sobrevivência. 2008. 156 f. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) - Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Franca, 2008. Disponível em:

<[https://www.franca.unesp.br/Home/Posgraduacao/ServicoSocial/Dissertacoes/Cristiane\\_Bar\\_bosa.pdf](https://www.franca.unesp.br/Home/Posgraduacao/ServicoSocial/Dissertacoes/Cristiane_Bar_bosa.pdf)>. Acesso em: 27 out. 2021.

SABA, Fábio. **Aderência à prática de exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001. 120 p.

SILVA, C. D; FERRUGEM, P. R. Benefício do exercício físico no processo de envelhecimento. **Revista Sociedade e Cultura**, 7 dez. 2007. Disponível em <<https://www.webartigos.com/artigos/beneficio-do-exercicio-fisico-no-processo-de-envelhecimento/2982/>>. Acesso em: 1 nov. 2021.

ZAITUNE, M. P. A. et al. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v. 23, n. 6, p. 1329-1338, jun. 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/RVqpBGpjP5FtGLbB5zhQ7Ls/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 27 out. 2021.

ZAWADSKI, A. B. R; VAGETTI, G. C. Motivos que levam as idosas a frequentarem as salas de musculação. **Movimento & Percepção**, v. 7, n. 10, 2007 Disponível em: <file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/MP-2007-100.pdf> Acesso em 01/11/2021. Acesso em: 27 out. 2021.

**Autor principal**

Yan Cristian de Oliveira

e-mail: [yanchristian1808@gmail.com](mailto:yanchristian1808@gmail.com)

Endereço: Rua Professora Neuza Lula Rodrigues, nº 150, Condomínio Canachuê, Bairro Santa Amália, Cuiabá MT.  
Telefone: (65) 9982-4858