

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA  
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA- BACHARELADO

MARIA CLAUDIANE DA SILVA

**MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
2018.1

# MUSCULAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

MARIA CLAUDIANE DA SILVA\*

PRISCILA ANDRADE\*\*

## RESUMO

A musculação é uma atividade física que envolve aspectos como o de resistência, força e equilíbrio. Praticada com orientação de um profissional de educação física, previne qualquer indivíduo do sedentarismo, modificando o seu estilo de vida e hábitos prejudiciais à sua saúde. Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura que objetivou verificar as implicações da musculação na terceira idade. Utilizando-se de informações com base em pesquisas bibliográficas advindas de artigos que evidenciam a presente temática, enriquecendo o estudo com informações de base verídica e relevante para melhor compreender o estilo de vida que promova uma qualidade de vida na terceira idade e a importância da prática da musculação nesta fase da vida.

**Palavras-Chave:** musculação, estilo de vida, terceira idade.

## ABSTRACT

Bodybuilding is a physical activity that involves aspects such as endurance, strength and balance. Practiced with the guidance of a physical education professional, it prevents any individual from being sedentary, modifying their lifestyle and habits that are harmful to their health. This study is a bibliographical review of the literature that aimed to verify the implications of bodybuilding in the elderly. Using information based on bibliographical research from articles that highlight the present theme, enriching the study with information based on truth and relevant to better understand the lifestyle that promotes a quality of life in the elderly and the importance of practice of bodybuilding at this stage of life.

**Key-word:** bodybuilding, lifestyle, seniors

---

\* Formação em Normal Médio\_magistério; Bacharelado em Educação Física .

\*\* Bacharelado em Educação Física;Especialista em treinamento de força pra saúde;Mestra em Hebiatria.

## INTRODUÇÃO

Nos dias contemporâneos, a busca pelo bem-estar tem atingido um público muito eclético, desde crianças em atividades de rotina à idosos em busca de melhores condições físicas, objetivando a superação de seus limites nessa fase da terceira idade. A busca pela musculação nas atividades físicas muito tem interessado aos idosos pela oferta dos benefícios que tal prática vem proporcionando ao desenvolvimento físico e mental.

A vida social também é favorecida, ressaltando a convivência destes outros idosos ou com pessoas em outras fases da vida. A musculação é uma atividade que restabelece no praticante força e forma física, fatores estes que com o passar do tempo em pessoas mais idosas e sedentárias vão diminuindo.

O idoso que pratica exercício resistido regularmente pode se beneficiar de vários fatores como aumento da massa muscular, potência, força, densidade mineral óssea, mais disposição na realização das atividades do dia a dia, com uma melhor qualidade (EVANS, W., 1999 apud CORREIA, A. R. et al 2009). O idoso que pratica musculação pode ganhar 25% a 100%, na força muscular (NED, R. J.; FRANKLIN, B., 2002 apud CORREIA, a.r. ET AL 2009).

A musculação, segundo Cossenza (1995), é uma atividade bem antiga no tempo pré-histórico, utilizado antigamente como forma de sobrevivência onde os mais fortes tinham vantagem em relação a caça. Godoy (1994) citado por Viana (2002) cita que, a musculação é uma atividade física que utilizam a resistência progressiva devido ao uso de materiais, como halteres, barras, anilhas, extensores, e até mesmo a utilização do próprio corpo. Com o intuito de trabalhar a musculatura corporal, a musculatura é uma atividade que envolve diversos aspectos como o de resistência e força. (PINTO et al., 2008).

Vem crescendo a cada dia mais a população idosa no Brasil. Tendo então que se ter uma atenção há mais para esta questão, para que possa oferecer ao idoso um envelhecimento adequado, diante disto este estudo tem como objetivo verificar as implicações da musculação na terceira idade.

## **METODOLOGIA**

Pesquisa bibliográfica realizada a partir de 01 de maio a 01 de junho do ano corrente, com foco nas palavras-chave: musculação, estilo de vida e terceira idade. Leitura seletiva com base nos aspectos referentes a qualidade de vida na terceira idade na contemporaneidade.

Foram selecionados oito (08) artigos para a elaboração do presente trabalho acadêmicos com revisão bibliográfica da literatura. É através da revisão da literatura que vamos sedimentando o conhecimento historicamente acumulado e vamos retrabalhando seus conceitos e avançando paulatinamente (GUEDES, 2017).

As pesquisas dos artigos intercorreram nas bases de dados da Scielo, Google Acadêmico e Lilacs, com suporte temático em a prática da musculação e o estilo de vida na terceira idade. Esse Estudo decorreu nos meses de abril a maio de 2018.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Cossenza, M.R.A. 1995	São Paulo	Revisão Bibliográfica	O estudo constatou a eficácia gradual de um programa de treinamento resistido para indivíduos idosos.
Alves, R.V. et AL, 2004	São Paulo	Revisão Bibliográfica	Conclui-se que a prática da hidroginástica para mulheres sem exercícios físicos contribui para a melhoria da aptidão física relacionada à saúde .
Corrêa ,A, J.C. et al .2009	Rio de Janeiro	Revisão Bibliográfica	Os programas de atividades físicas, dança e

			<p>musculação e a prática da meditação apresentaram resultados satisfatório ,contribuindo para um melhor nível de qualidade de vida na terceira idade.</p>
Corrêa ,A.R.et al 2009	Rio de Janeiro	Revisão Bibliográfica	<p>O exercício físico apresentou efeito positivo para a manutenção da força muscular.</p>
Pontes ,2012	Não determinado	Revisão Bibliográfica	<p>Relatou o surgimento da musculação em tempos antigos.</p>
Goldner,L.J,2013	Espírito Santo	Revisão Bibliográfica	<p>Ressaltou que o padrão de vida das pessoas muito tem sido alterados nos últimos anos ,e que mudanças ocorrem devido ao comodismo,tornando estas sedentárias.E que o caminho optado por uma vida ativa assegurada na prática de exercícios e hábitos saudáveis ainda é e sempre</p>

			será uma atitude preventiva para muitos.
Mota,M.R. et al .2013	Brasília	Revisão Bibliográfica	Este estudo mostrou benefícios dos exercícios com pesos ,mais conhecido como musculação e ginástica laboral na prevenção de doença osteomuscular relacionado ao trabalho .(DORT)
Pereira ,J.L, 2017	Paraná	Revisão Bibliográfica	O exercício físico é um potente do indutor de adaptações nas estruturas neuromusculares.

## MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Nos dias contemporâneos, a busca pelo bem-estar tem atingido um público muito eclético, desde crianças em atividades de rotina à idosos em busca de melhores condições físicas, objetivando a superação de seus limites nessa fase da terceira idade. A busca pela musculação nas atividades físicas muito tem interessado aos idosos pela oferta dos benefícios que tal prática vem proporcionando ao desenvolvimento físico e mental.

A vida social também é favorecida, ressaltando a convivência destes outros idosos ou com pessoas em outras fases da vida. A musculação é uma atividade que

restabelece no praticante força e forma física, fatores estes que com o passar do tempo em pessoas mais idosas e sedentárias vão diminuindo.

O idoso que pratica exercício resistido regularmente pode se beneficiar de vários fatores como aumento da massa muscular, potência, força, densidade mineral óssea, mais disposição na realização das atividades do dia a dia, com uma melhor qualidade (EVANS,1999 apud CORREIA, et AL. 2009).O idoso que pratica musculação pode ganhar 25% a 100%, na força muscular (NED ; FRANKLIN ,2002 apud CORREIA, et AL. 2009).

Números estáticos comprovados e expostos na mídia cotidianamente tem apresentado a musculação como uma atividade cooperadora para a manutenção da saúde, bem como para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade.

Uma boa e adequada qualidade de vida ligada a um bem estar pode proporcionar uma autoestima elevada, envolvendo aspectos como a capacidade funcional, o estado emocional, os valores culturais, éticos e a religiosidade (VECCHIA, R.D., 2005 apud CORRÊA, 2009).

De acordo com a organização Mundial da saúde (OMS) qualidade de vida é determinada por um padrão de vida tendo o contexto da cultura e do sistema de valores no qual está inserido o indivíduo proporcionando a este um bem estar físico, mental e social nos mais diversos âmbitos de seu convívio levando-o a longevidade.

Portanto os estados físicos, psicológicos, cultural, social, espiritual e mental são fatores que interligam na qualidade de vida da pessoa idosa, que não é um agente passivo, mas, dentro do contexto social, é ativo (DOIMO ; DERNTL, 2006 apud CORRÊA, 2009).

## A ASCENÇÃO DA MUSCULAÇÃO NO BRASIL NA TERCEIRA IDADE

Não é possível dizer com exatidão o surgimento da musculação, o que se sabe é que, as primeiras atividades que se assemelham a musculação foram observadas na Grécia Clássica. Assim confirma Couto (2015) que apesar da sua origem arcaica, não se tem ao certo uma data de surgimento. Acredita-se que os antepassados da cidade Olímpia na Grécia já utilizavam pedras como peso e que através de marcações encontradas em rochas, as mulheres também cuidavam do corpo por volta de 400 a.c. Há ainda indícios no ano de 1896 a.c de competições com arremesso de pedras das antigas esculturas do Egito.

A tão almejada busca pela boa forma ou por qualidade de vida tem sido um fato no viver humano desde de sempre .Com o passar dos anos ,as práticas da musculação foi se aperfeiçoando e conquistando mais adeptos ,chegando a uma dimensão mundial. No Brasil, a musculação surge com as academias, como uma atividade competitiva, seguindo o objetivo de Eugenne Sandow considerado o pai da musculação.

Eugenne Sandow é considerado o pai da musculação, principalmente em sua forma competitiva, nasceu na Alemanha em 1867, foi considerado um ícone do esporte e seu físico foi considerado durante 30 anos o melhor físico do mundo. Depois de percorrer Estados Unidos com demonstrações espetaculosas de forças e cultura corporal, Sandow realmente foi o pai da musculação contemporânea pois , tinha uma visão a frente de sua época.

Do esporte ao tratamento profilático a musculação hoje em dia é reconhecida como forma de exercício físico segura e eficaz para adolescente, adultos, idosos, cardiopatas e obesos, tudo isso com respaldo científico mundial.”

Com o passar dos anos, a prática da musculação renova-se trazendo significativas mudanças, acompanhada dos avanços tecnológicos e da medicina. Em meio a um público eclético, destaquemos as pessoas da terceira idade o qual vem atingindo um auge estatístico nacional em quantidade e qualidade d vida em relação aos demais brasileiros.

A musculação na terceira idade ,quando realizada corretamente e através de orientação adequada ,aumenta a flexibilidade e equilíbrio da pessoa. o que diminui a probabilidade e gravidade de quedas. Um estudo realizado na Nova Zelândia em mulheres de 80 anos de idade e mais velho mostrou uma redução de 40% nas quedas com força simples e treinamento de equilíbrio (PONTES 2012).

O Wellness é o tipo de musculação realizado pelos idosos nas academias, pois esta objetiva melhorar a qualidade de vida desse grupo. Ao buscarem atividades físicas, muitos idosos já têm recebido orientações médicas que aconselham atividades físicas como alternativa para o tratamento de algumas doenças e de prevenções.

Wellness envolve a perfeita integração das qualidades físicas com o bem - estarfísico, psíquico e social. Então este termo se refere a todos os aspectos determinantes da saúde de forma que a pessoa possa interagir da melhor forma possível com o ambiente que a cerca.



A musculação para terceira idade foi inserida nas atividades físicas em 2012, onde a busca era diminuir os efeitos das alterações fisiológicas decorrentes no processo de envelhecimento, sendo observadas que a realização das atividades diárias se tornou difíceis durante a realização de movimentos, por falta de força, flexibilidade e equilíbrio, características que vão perdendo devido ao envelhecimento.

Com a prática de atividade física colabora na melhora da capacidade funcional dos idosos.

Onde as simples atividades diárias que foram deixadas de realizar por dificuldades por complicação de saúde, voltam a ser realizadas pelos idosos e não por familiares. Segundo Filho (2017)

A população idosa aumentou substancialmente nas últimas décadas e a expectativas 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

Portanto, compreender a importância da musculação na terceira idade, como atividade física preventiva para a saúde do idoso, e proporcionar maior capacidade física.

A musculação é um exercício físico que traz efeitos significativos sobre a massa muscular, que além de aumentar e fortalecer a força dos músculos .Entretanto a musculação é uma aliada na promoção da saúde e está em grande auge ,pois por trazer benefícios de grande valor para a saúde mental ,física e social da pessoa na terceira idade.

Perante, os mais diversos fatores globais que caracterizam e conceituam o bem-estar como uma procura constante pela saúde, ressaltamos o padrão do estilo de vida que cada individuo opta.Passando a se tornas uma questão sócio, econômico, político, cultural e humano

A relação do bem estar físico, que adentra sobre outros aspectos, é íntima ao bem estar social, é o maior exemplo que seres aptos a desenvolverem suas atividades são mais bem relacionados com a sociedade. Partindo de um exemplo simplório e fatídico percebemos que é comum as pessoas entrarem em processo de reclusão ao fim do dia, afastam-se dos relacionamentos sociais e familiares, resignam-se a simplesmente descansarem pois o dia foi cansativo, exaustivo e não estão com “cabeça” para

conversar, um fato lamentável que seria facilmente evitado em caso qualificação corporal funcional, delimitando seu corpo a exercer as atividades diárias de forma que não atinjam ao seu relacionamento social, exercer a qualificação física em atividades remuneradas é muito mais do que politizar a prática de atividade física relacionando-a exclusivamente a um ser produtivo, é um ser que devido ao boa capacidade de reagir as atividades diárias funcionais finaliza o seu teor produtivo diário com qualidade física suficiente para realizar com a mesma qualidade das atividades funcionais as atividades sociais, bem como relacionamento com família, amigos, vizinhos e mesmo com colegas de profissão(GOLDINER 2013)

Assim como ressalta Goldner(2013) o padrão de vida das pessoas muito tem sido alterados nos últimos anos, tais mudanças ocorrem devido ao comodismo, tornando estas sedentárias. O reflexo negativo desse padrão de vida é sentido na saúde. Percebidas quando a pessoas perde a capacidade de realizar atividades corriqueiras, perdendo a independência e necessitando de ajuda de familiares.

As pessoas que atingem a terceira idade são as mais comuns a passarem por estes casos,por isso, se faz necessário a prática de exercícios físicos para restabelecer movimentos perdidos e flexibilidade.

O caminho optado por uma vida ativa assegurada na prática de exercícios e hábitos saudáveis ainda é e sempre será uma atitude preventiva para muitos males que o sedentário causa no decorrer dos anos de vida de uma pessoa. A qualidade de vida tão almejada ainda nos conduzirá pelos mais complexos debates e conceitos que a evolução social nos envolve a cada dia.

A prática da musculação na terceira idade é de fato uma atividade cooperadora para o bem estar e qualidade de vida, proporcionando saúde e longevidade.

Assim foi comprovado entre os 8 artigos pesquisados como Cossenza(1995); Pontes(2012); Pereira,Souza& Mazzuco(2017),entre outros autores que defendem o envelhecimento com qualidade de vida a partir de uma vida ativa com práticas de exercícios físicos.

Portanto compreende-se a importância da musculação na terceira idade,como atividade física preventiva de doenças e de manutenção para a saúde do idoso ,proporcionando maior capacidade física.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É fato que uma vida ativa baseada em exercícios físicos e hábitos alimentares saudáveis apresentam um nível de qualidade de vida significativamente ideal para os parâmetros da saúde e bem-estar. Os benefícios adquiridos a longo ou curto prazo remediaram muitos problemas de saúde decorrentes de uma rotina sedentária, de acomodismo e de baixa nutrição.

A partir da pesquisa realizada foi possível constatar que a musculação na terceira idade traz benefícios e melhoria na qualidade de vida, restaurando valores de convívio social, promovendo socialização e interação entre esse público e demais esferas sociais. Contemporaneamente inúmeros exemplos de idosos adeptos da prática da musculação e de um estilo de vida ativo vem verificando e evidenciando a boa forma física, mental e sócio-cultural nessa fase da vida.

## REFERÊNCIAS

ALVES, R. V. et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 10, n. 1, jan./fev., 2004.

CORRÊA, J.C. et al. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e Meditação. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 12, n. 2, p. 255 – 265, 2009.

CORREIA, A. R. et al. Análise comparativa da força muscular entre idosas praticantes de musculação, ginástica localizada e institucionalizada. **Fitness & Performance Journal**, v. 8, n. 1, jan.-fev., p. 16 – 20, 2009.

COSSENZA, M. R. A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo, 1995. **EFDEPORTES**. Benefícios da atividade física na melhor idade. Disponível em: <<http://Www.Efdeportes.Com/Efd74/Idade.htm>>. Acesso em: 28 de set. 13:22,2017

MOTA, M. R. et al. Musculação e ginástica laboral na melhoria da saúde e qualidade de vida. **Universidade Gama**. Brasília, 2003.

PEREIRA, J. L.; SOUZA, E. F.; MAZZUCO, M. A. **Adaptações Fisiológicas**. Disponível em: <<http://www.saudeemovimento.com.br>>. 28 de set., 20:31,2017.

GOLDNER, L. J. **Educação Física e Saúde: Benefício da Atividade Física para a Qualidade de Vida**. Trabalho Acadêmico. Universidade Federal do Espírito Santo – UFES Centro Educação Física e Desporto – CEFD,2013.

PONTES, Alex. **Origem da musculação**. 2012 Disponível em [WWW.blogpost.com.br](http://WWW.blogpost.com.br). Acesso em 30/04/2018.