

QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Alana Simões Bezerra¹
David Igor Santiago dos Santos²

RESUMO

Considerando que a prática de musculação entre os idosos vem crescendo significativamente, por isso tornou-se cada vez mais comum a terceira idade ocupar as salas de musculação em academias, tendo em vista que o foco atualmente é o bem estar e a qualidade de vida. Objetiva-se conhecer a percepção dos idosos sobre as contribuições da musculação na qualidade de vida. Para tanto, procede-se como uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e de abordagem quantitativa. Participaram da pesquisa 10 idosos praticantes de musculação em academias da cidade de Caicó - RN, com idade média de 67 anos, sendo 67,7% do sexo feminino e 33,3% do sexo masculino. Como instrumento utilizou-se um questionário semiestruturado, construído pelos pesquisadores com 11 questões objetivas. Os dados obtidos foram analisados Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25. Os resultados estão apresentados em percentual e na forma de tabelas e gráficos. Desse modo, observa-se que os idosos perceberam que com a musculação houve melhoras na força (100%), equilíbrio (100%), na capacidade funcional das Atividades da Vida Diária (AVDs) e Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVDs), 22,2% haviam sofrido quedas antes de praticar musculação e após a prática apenas 11,1% sofreu quedas, neste caso 100% dos idosos perceberam que a sua qualidade de vida melhorou. O que permite concluir que com as melhoras das funções, os idosos perceberam que com a prática da musculação a sua qualidade de vida melhorou.

Palavras-chave: Musculação, Idosos, Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento mostra-se como um processo individual e multidimensional. Consequentemente, fatores sociais, biológicos e psicológicos, ligados à experiência pessoal de vida, somam-se e dão forma à velhice ao caracterizá-la como um processo socialmente construído na interação entre a pessoa e o mundo desta (CAVALCANTI et al., 2016).

A saúde trabalhada no contexto do envelhecimento vincula-se, por muitas vezes à concretização do bem-estar, tendo em vista os componentes mental e social a mesma importância que o componente físico ao longo de toda a vida, onde trata o sujeito em sua

¹ Professora do Curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos – FIP. alana_simoes_edf@hotmail.com

² Graduando do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos – FIP. davidigor15@hotmail.com

totalidade. Enfatiza-se, ainda, a importância de reduzir os fatores de risco de doenças crônicas e declínio funcional, no intuito de desfrutar de uma boa qualidade de vida (CAVALCANTI et al., 2016).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística relata que o segmento populacional que mais aumenta na população brasileira é o de idosos, com taxa de 4% ao ano no período de 2012 a 2022. Estima-se que em 2060 o número de idosos seja 3,75 vezes maior em relação ao ano 2010 (BRASIL, 2016).

Borges et al. (2017) mostram as estatísticas entre 2015 e 2030, o número de idosos no mundo aumentará significativamente 56%, passando de 901 milhões para mais de 1,4 bilhões. Porém, esse crescimento será mais rápido nas regiões que ainda estão em desenvolvimento do que nas regiões já desenvolvidas. O aumento terá mais expressão na América Latina e no Caribe, com projeção de crescimento de 71%, seguido pela Ásia (66%), África (64%), Oceania (47%), América do Norte (41%) e Europa (23%).

Segundo Brasil (2005) o idoso é definido a partir da idade cronológica, assim, idosa é aquela pessoa que tem 60 anos ou mais em países em desenvolvimento e para os países desenvolvidos é considerado idoso aos 65 anos de idade.

Atualmente é utilizado o termo “terceira idade” para definir aquelas pessoas em idade avançada e que não apresentam sinais de senilidade e que estão em boas condições, consequentemente, tem uma boa qualidade de vida (SALLES, 2017).

O engajamento em tarefas e ocupações diárias pode levar o idoso a se satisfazer com a própria vida. Projetar, sonhar e planejar um futuro está inteiramente relacionado ao bem-estar e à qualidade de vida, engana-se quem pensa que esta é apenas uma atividade para a juventude, é importante também para a pessoa no processo do envelhecimento, pois serve como estruturador diário na busca pela satisfação pessoal por meio da realização de tarefas consideradas significativas para o sujeito e para a sociedade (SANTANA; BERNARDES; MOLINA, 2016).

Diversos estudos relatam que o indivíduo da terceira idade terá melhor autoestima e qualidade de vida quando inserido em práticas de atividade física. Dentre tantas, uma das mais recomendadas é a musculação, a qual mantém e até mesmo pode aumentar a força muscular, melhorando os movimentos básicos diários do sujeito (SANTANA; BERNARDES; MOLINA, 2016).

A musculação entra nesse contexto de saúde e bem estar como uma atividade que promove a qualidade de vida, agindo como coadjuvante no tratamento da hipertensão, osteoporose e diabetes, no combate à perda natural de peso e massa muscular em decorrência

da idade, na correção de problemas posturais, na aceleração do metabolismo e emagrecimento, melhora do humor, libido e autoestima. Logo, é notório quão grande é o benefício trazido em decorrência da prática de musculação. (JUSTINO; LEITE, 2016).

Assim, a prática de musculação para idosos não se torna importante apenas para a força física, mas um bem necessário para desvia-se da depressão, conviver socialmente ou até mesmo livra-lo de doenças de cunho físico. Muito se tem falado sobre a musculação e os benefícios na terceira idade, pois, em muitos casos, é o que traz com mais eficiência resultados diretamente ligados a boa aparência, além de mostrar ao idoso que uma porção de coisas que ele ainda pode fazer, que talvez aos olhos da sociedade não fosse possível (CAVALCANTI et al., 2016).

Logo, a musculação se mostra como benéfica em muitos aspectos para o ganho de massa magra. Hoje, porém, abre espaço para vários outros benefícios, dentre eles pode-se destacar a prevenção e tratamento de muitas doenças, a perda de peso, melhora na qualidade de vida. (FREITAS; LIMA; SOUSA, 2017).

De acordo com Farinatti (2008) afirma que a partir dos 20 a 30 anos a função muscular não se altera significativamente, mantendo-se até próximo de 50 a 60 anos de idade nos homens e 40 a 50 anos nas mulheres. Após este período, as perdas se aceleram em ambos os sexos, e ocorre uma redução de aproximadamente 12% a 15% a cada 10 anos.

Assim, os exercícios de musculação, quando são desempenhados adequadamente são extremamente seguros, com baixas taxas de lesão, sendo uma atividade principal para se desenvolver a força muscular e hipertrofia. Observando-se que o trabalho de força é benéfico e necessário para o envelhecimento com benefícios para a independência e qualidade de vida (CORREA, 2016).

A qualidade de vida é uma preocupação da sociedade nos dias de hoje, onde existe um interesse crescente sobre o bem-estar das pessoas. O termo qualidade de vida é complexo e multidimensional. Assim, a expressão tem sido utilizada de forma diferente tanto na visão científica quanto no senso comum, apesar de ter vários significados, esse termo é utilizado para alguns fins, tais como: bem estar subjetivo; econômico; social; familiar, entre outros (GONÇALVES et al., 2016).

Ao falar sobre qualidade de vida, vem a tona uma forte relação com atividade física, melhoria de saúde, alimentação balanceada, entre outros. Conseqüentemente, pode-se dizer que alimentação e exercício físico contribuem juntos para o bem estar do indivíduo e a melhora da qualidade de vida. (LENARDT et al., 2016)

Assim, este estudo é uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e com abordagem quantidade; 10 idosos participaram da pesquisa, praticantes de musculação em 2 academias da cidade de Caicó – RN. Para verificar o objetivo proposto utilizou-se um questionário semiestruturado, que foi construído pelos pesquisadores. Os dados foram analisados pelo Statistical Package for the Social (SPSS). Os resultados abaixo estão apresentados em tabelas e gráficos.

Chegou-se aos seguintes resultados: os idosos perceberam que com a prática da musculação melhorou a força, o equilíbrio, a capacidade funcional das atividades diárias (AVDs), as Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVDs). Também verificaram que a ocorrência de quedas diminuiu após iniciar a prática de musculação. Assim todos os participantes tiveram a percepção de que com a prática da musculação a qualidade de vida melhorou. Desta forma, os idosos tem uma boa percepção sobre os benefícios da prática da musculação na melhora da capacidade funcional.

Desta forma, a realização desta pesquisa prioriza o trabalho do treinamento com pesos e sua importância na qualidade de vida dos idosos. Esta pesquisa torna-se importante para os profissionais de educação física, pois podem ir além neste assunto para realizar mudanças quanto a percepção de quanto a musculação pode ajudar o idoso, bem como, este estudo dá abertura para novos conhecimentos nessa temática.

Assim, este trabalho tem como objetivo conhecer a percepção dos idosos sobre as contribuições da musculação na qualidade de vida. E como objetivos específicos verificar a importância da musculação na qualidade de vida dos idosos, investigar a percepção dos idosos quanto a melhora da capacidade funcional e saber a percepção dos idosos quanto a melhora nas atividades instrumentais da vida diária (AIVD's).

METODOLOGIA

Caracterização do estudo

É uma pesquisa de campo, pois serão observados os fatos e fenômenos exatamente como acontece no real, com base numa fundamentação teórica consistente, tendo como objetivo compreender e explicar o problema desta pesquisa (SEVERINO, 2016).

A pesquisa é do tipo exploratória, pois trata-se quando o tema é novo e não constituem estudos significativos e fontes referenciais satisfatórios, ajustado para estabelecer um

problema com investigação mais concreta para formulação das hipóteses (MARTINS JÚNIOR, 2015).

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, pois segundo Severino (2016), os seus resultados podem ser quantificados, as amostras geralmente são grandes e representativos da população. Esse tipo de pesquisa se centra na objetividade, influencia-se pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros.

População e amostra

Participaram da pesquisa 10 idosos praticantes de musculação, sendo 5 idosos de Studium Personal Life e 5 do Centro de Estética e Atividade Física (CIEAF) de uma cidade do Sertão da Paraíba, o estudo se constitui de 100% da amostra, com estes com idade entre 60 e 80 anos. A amostra da pesquisa é caracterizada como não probabilística ou por julgamento, haja vista que a escolha dos elementos não depende da probabilidade, mas das características da pesquisa ou de quem faz a amostra (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013).

Como critérios de inclusão os participantes deveriam estar na fase da terceira idade, ser praticante de musculação, e estar praticando esse exercício físico há no mínimo 3 meses e responder ao questionário corretamente e ser de ambos os sexos. E como critérios de exclusão, os participantes que se negasse a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os idosos que realizasse mais de um tipo de exercício físico.

Instrumentos da pesquisa

Como instrumento da pesquisa foi utilizado um questionário estruturado construído pelos responsáveis do estudo. O questionário contém 11 questões objetivas que avaliam a percepção dos idosos quanto a melhora da qualidade de vida após iniciar a prática da musculação, no que diz respeito a melhoras na força, equilíbrio, na redução das dores e das quedas, na capacidade funcional das AVDs e AIVDs.

Procedimentos

Após submissão e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos a pesquisa foi iniciada. Assim, o questionário foi aplicado aos idosos

antes de iniciar o treino de musculação, em uma sala reservada para este fim (sala de avaliação das academias).

Primeiramente, foi realizada a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e explicada a pesquisa, e logo após, deu-se início a aplicação do questionário, cada idoso respondeu individualmente, em caso de dúvidas no preenchimento os pesquisadores estavam presentes para atenuar a situação.

Análise dos dados

Os dados obtidos foram analisados de forma quantitativa, utilizou-se o programa IBM, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25. Os resultados estão apresentados em percentual e na forma de tabelas e gráficos e foram discutidos conforme literatura atualizada na temática.

Aspectos éticos

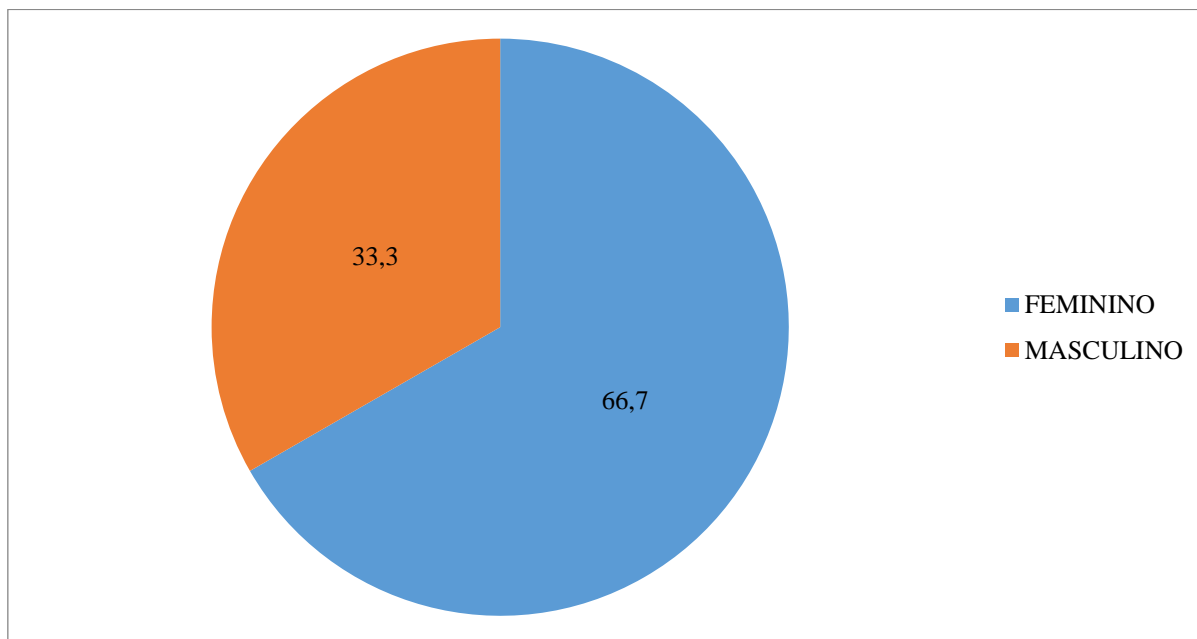
Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos – FIP e tem como CAEE: 80523917.1.0000.5181 e parecer de número 2.438.076. Também se elaborou um termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi assinado pelos idosos participantes do estudo e que estavam matriculados nas Academias acima mencionadas.

O projeto foi realizado conforme a resolução nº 510/2016 que Considera que a pesquisa que permeia as ciências humanas e sociais exige respeito e garantia do pleno exercício dos direitos dos participantes, devendo ser concebida, avaliada e realizada de modo a prever e evitar possíveis danos aos participantes;

RESULTADOS E DISCUSSÃO

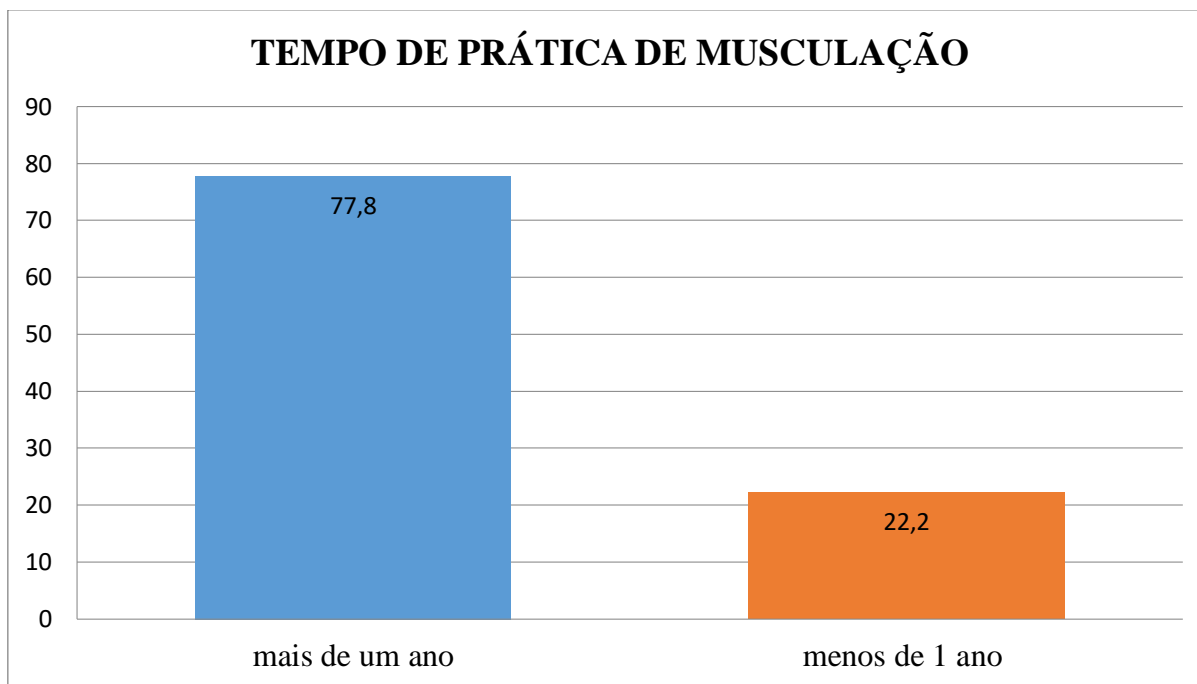
A amostra da pesquisa apresenta 10 idosos praticantes de musculação de 2 academias de uma cidade do sertão da Paraíba, com média de idade de 67 anos, destes idosos, 66,7% do sexo feminino e 33,3% do sexo masculino (Figura 1).

Figura 1 - sexo dos participantes



Fonte: dados dos pesquisadores (2018)

Figura 2 – Tempo de prática de musculação



Fonte: Dados dos pesquisadores (2018)

Conforme a figura 2, se verificou que 77,8% dos idosos praticam musculação há mais de 1 ano e apenas 22,2% da amostra realiza musculação há menos de 1 ano.

Tabela 1 – Percepção dos benefícios da musculação

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PROPORCIONADOS AOS INDIVÍDUOS		
PERGUNTAS	SIM	NÃO
Sua força melhorou com a musculação?	100%	
Seu equilíbrio melhorou com a musculação?	100%	
Sentiu redução de dores com a prática da musculação?	88,9%	11,1%
Sofreu queda antes de praticar musculação?	22,2%	77,8%
Sofreu quedas depois que começou a praticar musculação?	11,1%	88,9%
Melhorou capacidade funcional para realizar as AVDs*?	100%	
Melhorou as Atividades Instrumentais da vida diária AIVDs**?	100%	
A musculação melhorou sua qualidade de vida?	100%	

Fonte: Dados dos pesquisadores (2018)

*AVDs: Atividades da Vida Diária.

** AIVDs: Atividades Instrumentais da vida diária

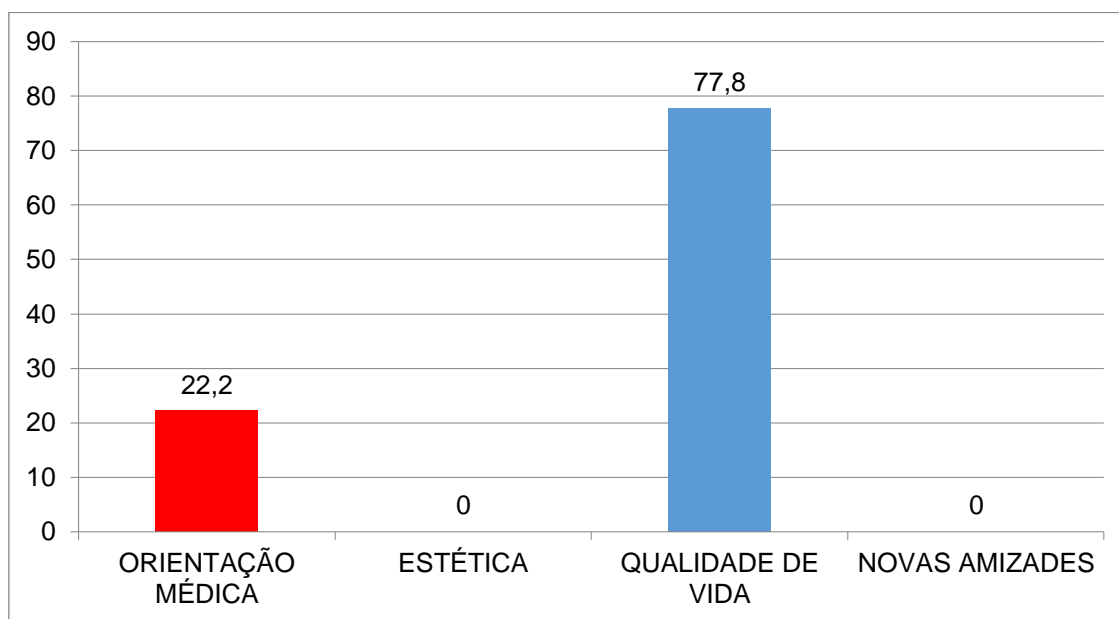
Com base nos dados apresentados na tabela 1 sobre os benefícios da musculação aos idosos praticantes, 100% da amostra respondeu que sua força melhorou com a musculação, tal como o equilíbrio, a capacidade funcional para realizar as Atividades da vida diária, e também, as atividades instrumentais da vida diária (AIVDs).

Assim, conforme as respostas dos idosos, 100,0% perceberam que a musculação melhorou a qualidade de vida.

Com a prática da musculação 88,9% afirmou que as dores reduziram com a prática. Já 77,8% afirmou que não sofreu queda antes de praticar musculação e 88,9% afirmam que não sofreu queda após o início da prática da musculação.

Com relação a estes dados, percebe-se que houve uma diminuição das quedas após iniciar um programa de musculação.

Figura 3 – Porque começou a praticar musculação?



Fonte: dados do pesquisador (2018)

A figura 2 demonstra os dados obtidos a partir do seguinte questionamento feito aos participantes: Por que começou a praticar musculação? 22,2% por orientação médica e 77,8% em busca de qualidade de vida. Um dado interessante é a questão de se fazer novas amizades, nenhum marcou esta opção.

Conforme os resultados desta pesquisa, os idosos perceberam que com a prática da musculação houve melhoras na força, equilíbrio, na capacidade funcional e nas atividades instrumentais da vida diária. Em concordância com os nossos resultados, os estudos de Jarek et al. (2010) que avaliou vinte indivíduos idosos, dez praticantes de musculação ($64,4 \pm 7,7$ anos) e dez não praticantes ($68,7 \pm 6,2$ anos), teve como objetivo comparar a massa muscular e o equilíbrio de idosos praticantes e não praticantes de musculação e verificou que os exercícios resistidos influenciam na melhora da força e no equilíbrio dos idosos.

Também nos estudos de Strassburger et al. (2013) avaliaram 43 idosos, teve como objetivo verificar a antropometria e a aptidão física em idosos praticantes de musculação, eles evidenciaram que a musculação traz benefícios no que diz respeito à manutenção da flexibilidade e da força muscular.

Nos achados de Aguiar et al. (2014) analisaram oito idosos com idades entre 62 e 79 anos, o estudo teve como objetivo avaliar a influência e eficiência de um programa de treinamento resistido nos parâmetros de composição corporal, força e resistência de força no teste de 1RM1 no supino e no agachamento com o peso corporal. Eles apontaram que a

musculação, ocasionou uma melhora significativa na resistência de força e força dinâmica máxima (1RM), o que possibilitou aos idosos ganhos de força muscular, aumento de massa muscular esquelética, massa óssea, redução da gordura corporal e independência para as atividades do cotidiano.

Na presente pesquisa constatou-se também, que com a prática da musculação reduziram as dores, também se verificou que as pessoas que haviam sofrido queda antes do início da musculação era de 22,2%, e após o início dessa prática os índices de quedas caíram para 11,1%. Corroborando com os nossos dados, Rocha (2013) afirma que o treinamento de força é indicado para o idoso devido a capacidade fisiológica que essa prática oferece aos indivíduos. Assim, a musculação promove melhoras na capacidade funcional o que possibilita o desempenho de atividades diárias por melhorar a força muscular, diminui os riscos de quedas e melhora a qualidade de vida. Para ele a musculação é a atividade física mais indicada para o idoso por que diminui a ocorrência de quedas e consequentes fraturas.

Coelho, Natalli e Borrachine (2010) realizaram uma pesquisa com o objetivo de analisar os benefícios da prática da musculação na terceira idade, por meio de uma revisão bibliográfica. Conforme os resultados constata-se a eficácia de um programa de treinamento resistido para indivíduos idosos. A importância da prática da musculação é evidente na vida do idoso, permitindo melhor desempenho físico, tornando menos suscetíveis às fraturas ósseas que geralmente acompanham essa idade.

Para Queiroz e Munaro (2012) afirmam que os exercícios com pesos em programas de atividade física bem estruturados tem por finalidade promover uma melhora na saúde, na aptidão física e no tratamento de doenças, o que diminui a incidência de quedas e a possibilidade de fraturas ossos.

O estudo de Albino et al. (2012) teve como objetivo verificar a influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas, eles chegaram a conclusão que tanto o treinamento de força quanto o treinamento de flexibilidade produziram melhoras nos índices de equilíbrio corporal de idosas, o que provavelmente, também pode influenciar na redução da ocorrência de quedas e da perda de independência física, assim como na obtenção de melhor qualidade de vida.

De acordo com Camboim et al. (2017) que tinha como objetivo descrever a experiência de idosos perante os benefícios da atividade física para a qualidade de vida e citar os benefícios da atividade física para a qualidade de vida da terceira idade. Assim verificaram que os idosos praticantes de atividade físicas, incluindo musculação, sentem-se empolgados, afirmando que os movimentos físicos e trouxeram benefícios , proporcionando liberdade em

se locomover sozinhas, sem a ajuda dos familiares ou amigos, desenvolvendo tarefas diárias e a diminuição das quedas, além de sentirem um bem estar físico e mental.

Também foi perguntado aos idosos porque eles começaram a praticar musculação, observamos que 77,8% responderam que buscam por qualidade de vida e 22,2% por orientação médica. Nos estudos de Teixeira et al. (2018) constatou-se que 56,7% dos idosos iniciaram a prática de musculação devido ordens médicas, 23,3% como prevenção de doenças, 8,3% como reabilitação, 6,7% Por outro motivos e 5% o fator estética.

Com relação a pergunta, “na sua percepção, a musculação melhorou sua qualidade de vida?”, verificamos que 100% da nossa amostra respondeu que sim. Nos estudos de Tecchio e Gessinger (2017), observou 371 idosos ativos, que teve como objetivo verificar a possível associação da funcionalidade de membros superiores e membros inferiores com o índice de massa corporal; eles chegaram a conclusão que os idosos tem uma autopercepção muito boa e boa saúde em relação de atividade física, o que é está associada com a funcionalidade dos membros, melhorando a qualidade de vida.

A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos principais fatores que contribuem para a melhor qualidade de vida nessa população, assim a prática da musculação é um importante meio para que se alcance esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida (MACIEL, 2010).

Nos estudos de Camboim et al. (2017), chegaram a conclusão que a atividade física como fator contribuinte para a qualidade de vida das idosas teve proporção positiva em todos os questionamento realizados por eles durante a pesquisa. De acordo as respostas dos questionários, verificou-se que houve progressos na saúde, na condição física e, consequentemente, na qualidade de vida dos idosos que participaram da pesquisa.

Correa (2016) apresentou em seus estudos os benefícios da prática de um programa de musculação sob supervisão profissional na melhora das atividades funcionais e instrumentais dos idosos e verificou os benefícios em quase todos os componentes da capacidade funcional, como a coordenação motora, agilidade, equilíbrio, mobilidade funcional, domínio físico e psicológico da qualidade de vida dos idosos. Ele evidenciou que a musculação proporciona mais segurança na realização das atividades diárias e para manterem-se ativos na sociedade, melhorando a força muscular e diminuindo as chances de sofrerem quedas.

Ferreira, Portes Júnior e Nunes (2015) objetivaram encontrar subsídios que justifiquem a musculação como atividade física eficaz para pessoas idosas, assim, eles chegaram a conclusão que com os cuidados e aplicando os programas de forma correta, os benefícios alcançados para a saúde do idoso decorrentes da prática da musculação podem afetar de forma

direta e positiva a realização das atividades de vida diária. Desta forma perceberam que os exercícios regulares de musculação trazem benefícios excepcionais tanto em homens quanto em mulheres, fazendo com que eles possam manter suas atividades da vida diária em níveis satisfatórios.

Almeida e Pavan (2010) realizaram uma análise bibliográfica e perceberam que a qualidade de vida de idosos é influenciada por diversos fatores físicos, sociais e subjetivos, sendo a musculação, a grande responsável pela melhora desses fatores, fazendo com que eles acrescentem mais expectativa de uma melhora para a vida do idoso. Outro aspecto encontrado pelos autores foram as melhoras fisiológicas, aumento da massa muscular e melhor funcionamento das articulações.

Em outro estudo, Jorge (2010) objetivou demonstrar a importância do treinamento resistido para a melhoria da qualidade de vida em idosos, por meio de uma revisão bibliográfica. Ele concluiu que, o treinamento resistido parece a melhor opção para promover benefícios na capacidade funcional de idosos, isto porque as principais atividades cotidianas, presentes na vida do idoso, envolvendo capacidades que se aprimoram quando se realiza o treinamento resistido.

Assim, o presente estudo está em concordância com a literatura, tendo em vista os benefícios da musculação para os idosos. Revelando que o treinamento de força, ou musculação, está cada dia sendo mais indicado e praticado por indivíduos idosos. Pois, muitas pesquisas têm evidenciado que apesar das perdas, a musculação pode evitar a perda da massa muscular e até mesmo desenvolver. Também se mostra eficiente na melhora da capacidade funcional, na manutenção e melhora da independência e autonomia, além de todos os benefícios verificados acima. Refletindo na melhora da qualidade de vida dessa população. Assim, percebe-se que os benefícios proporcionados pela musculação são incontestáveis, e o próprio idoso ter essa percepção já é um aspecto positivo a seu favor.

Assim, segundo Araújo, Tolosa e Zanella (2015), conforme os resultados científicos, a prática de musculação é mais segura do que a de atividades aeróbicas. Pois melhora as tarefas diárias, diminuindo o risco de quedas durante uma simples caminhada, até mesmo tornando a vida mais independente. Sendo assim, a musculação é uma das melhores atividades que os idosos podem desempenhar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim observou-se que os idosos praticantes de musculação perceberam melhoras no que fiz respeito a força, equilíbrio, na redução das dores e das quedas, na capacidade funcional das AVDs e AIVDs, conseqüentemente, perceberam que a musculação trouxe benefícios na capacidade funcional e qualidade de vida.

Ainda verificou-se a existência a ocorrência de quedas entre os idosos, porém em menor percentual que o observado antes do início da prática da musculação. Desta forma, o envolvimento dos idosos na prática de musculação atua de forma positiva, podendo atuar na redução do nível de dependência, aumentando sua autonomia.

Assim, a praticada musculação tende a melhorar o desempenho das funções do dia a dia, o que permite segurança no desenvolvimento dos idosos. Portanto manter a qualidade de vida por meio da prática da musculação é promover um bem estar físico, social e mental.

Apesar dos resultados encontrados nesse estudo, deixa-se o alerta aos próximos pesquisadores, que esta temática é possível de novas pesquisas, para assim contribuir para o crescimento da área e permitir quebrar paradigmas ainda existentes sobre os benefícios da musculação para a terceira idade. Podendo também outros estudos serem realizados com uma amostra maior.

Enfim, os estudos nessa temática devem continuar, com a finalidade de demonstrar a população o quanto são importantes os métodos de treinamento e como as pessoas idosas podem melhorar suas capacidades, sendo sempre respeitados os critérios da individualidade.

Para tanto, se faz necessário compreender mais detalhadamente os fatores associados à prática da musculação, para que se possa elaborar estratégias que promova a adesão dos idosos a essa prática.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, P. de P. L.; LOPES, C. R.; VIANA, H. B.; GERMANO, M. D. avaliação da influência do treinamento resistidos de força em idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 201-217, 2014.

ALBINO, I. L. R.; FREITAS, C. de la R.; TEIXEIRA, A. R.; GONÇALVES, A. K.; SANTOS, M. P. V.; BRÓS, A. J. G. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, Ponta Grossa, v. 02, n. 02, p. 09-17, jul./dez. 2010.

ALMEIDA, M. A. B.; PAVAN, 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, v. 02, n. 02, p. 09-17, jul./dez. 2010

ARAÚJO, G. H. da C.; TOLOSA, L. B.; ZANELLA, A. L. Benefícios da musculação sobre a qualidade de vida na terceira idade. **EFDeportes.com, Revista Digital**, n. 205, junho, 2015.

BORGES, E. et al. O envelhecimento populacional um fenômeno mundial. In: DANTAS, E. H. M.; SOUZA, C. A. de. (Orgs.). **Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade**. Joaçaba: Editora Unoesc, 2017.

BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília-DF, 2005.

BRASIL. GOVERNO DO BRASIL. **Em 10 anos, cresce o número de idosos no Brasil**. 2016. Disponível: <<http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2016/12/em-10-anos-cresce-numero-de-idosos-no-brasil>>. Acesso em: 10 de outubro de 2017.

CAMBOIM, E. de F.; NOBREGA, M. O.; DAVIM, R. M. B.; CAMBOIM, J. C. A.; NUNES, R. M. V.; OLIVEIRA, S. X. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem on line**, Recife, v. 11, n. 6, p. 2415-22, jun. 2017.

CAVALCANTE, A. D.; MOREIRA, R. da S.; BARBOSA, J. M.V.; SILVA, V. de L. Envelhecimento ativo de estilo de vida: uma revisão sistemática da literatura. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 71-89, 2016.

CORREA, P. P. R. **Benefícios da musculação e treinamento de força em idosos**. 2016. 33f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Musculação e Treinamento em Academias) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, UFMG. Belo horizonte, 2016

FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas**. Barueri: Manole, 2008,

FERREIRA, J.; PORTES JUNIOR, M.; NUNES, P. R. da S. **Musculação na terceira idade: em busca da autonomia nas atividades diárias**. 2015. Disponível em: <<http://www.researchgate.net/publication/266232940>>. Acesso em: 20 de janeiro de 2019.

FREITAS, R. P.; LIMA, A. D.; SOUSA, D. L. Levantamento sobre o conhecimento de jovens praticantes de musculação. **IX Mostra Científica de Educação Física**, v. 1, n. 1, Jun. 2017.

GONÇALVES, M. M. et al. Associação entre qualidade de vida e trabalho: a percepção dos estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v.8, n.2, 2016.

JAREK, C; OLIVEIRA, M. H; NANTES, W. R.; ULBRICHT, L.; MASCARENHAS, L. P. G. comparação antropométrica, força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes e não praticantes de musculação. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 7, n. 2, p. 173-180, maio/ago. 2010.

JORGE, L. M. B. **Treinamento resistido para idosos: promoção da qualidade de vida**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em treinamento personalizado e musculação) – Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Lins-SP, 2010

JUSTINO, C. M.; LEITE, F. M. A. de A. Praticantes de musculação: análise dos usuários das academias de João Pessoa nos anos de 2004 e 2015. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n.58, 2016.

LENARDT, M. H.; CARNEIRO, N. H. K.; BINOTTO, M. A.; WILLIG, M. H.; LOURENÇO, T. M.; ALBINO, J. Fragilidade e qualidade de vida de idosos usuários da atenção básica de saúde. **Rev Bras Enfermagem**, 2016.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, out./dez. 2010

MARTINS JUNIOR, J. **Como escrever trabalhos de conclusão de curso**: Instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos monográficos e artigos. 9. ed. Petropolis, RJ: Vozes, 2015. 275p.

QUEIROZ, C. O.; MUNARO, H. L. R. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a auto percepção de saúde em idosas. **Revista Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 547-553, 2012.

ROCHA, R. **Musculação para a terceira idade**. 2013. 47f. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia em Educação Física) – Centro Universitário de Formiga – UNIFOR, Formiga, 2013.

SALLES, R. F. Os benefícios da atividade física na terceira idade. In: **Congresso Nacional de Envelhecimento Humano**. 2018

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. D. P. B. **Metodologia de Pesquisa**. Tradução de Daisy Vaz de Moraes. 5. Ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SANTANA, C. da S.; BERNARDES, M. S.; MOLINA, A. M. T. B. Projetos de vida na velhice. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 171-186, 2016.

SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. **Cortez Editora**, 2016.

STRASSBURGER, M. J.; ATRASSBURGER, S. Z.; SACON, A. B.; GRASSI, C. relação da composição corporal e aptidão física de idosos praticantes de musculação. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 193-202, maio/ago. 2013.

TECCHIO, J. M.; GESSINGER, C. Funcionalidade de membros superiores e inferiores e índice de massa corporal de idosos ativos. **Fisioter Mov.**, v. 30, p. S45-54, 2017

TEIXEIRA, R. V. et al. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018