

MUSCULAÇÃO: BENEFÍCIOS E IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO EM IDOSOS

Matheus Furtado do Nascimento

E-mail: mfurtado0715@gmail.com

CV Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0757811623227139>

Wesley Ronney Aires de Souza

E-mail: wesled.fisica@hotmail.com

CV Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1672124895564473>

Resumo: O presente estudo tem como objetivo geral a busca de identificar os benefícios que traz a prática da musculação na terceira idade, além dos objetivos específicos que são a verificação da eficácia da musculação praticado pelos idosos, a observação da importância da prática da musculação em idosos e a análise do nível de sedentarismo na vida dos idosos. Com isso, o estudo é uma pesquisa bibliográfica, sendo ela com método descritivo e com características de um estudo qualitativo. Além disso, foi realizada a leitura e seleção de artigos cujo tema ligado com a musculação para idosos, tendo como instrumento de coleta de dados as plataformas digitais como *Google Acadêmico* e *Scielo*. Conclui-se que o objetivo da pesquisa foi alcançado, sendo possível afirmar que é preciso mais pesquisas sobre o tema que tem grande importância para os idosos e profissionais de Educação Física.

Palavras-chave: Musculação. Idosos. Sedentarismo.

BODYBUILDING: BENEFITS AND IMPORTANCE OF THE PRACTICE OF BODYBUILDING IN ELDERLY

Abstract: The present study has the general objective of seeking to identify the benefits that the practice of bodybuilding in the elderly brings, in addition to the specific objectives that are the verification of the effectiveness of bodybuilding practiced by the elderly, the observation of the importance of the practice of bodybuilding in the elderly and the analysis of the level of sedentary lifestyle in the lives of the elderly. With that, the study is a bibliographical research, being it with a descriptive method and with characteristics of a qualitative study. In addition, articles were read and selected whose theme was linked to bodybuilding for the elderly, using digital platforms such as Google Academic and Scielo as a data collection instrument. It is concluded that the objective of the research was achieved, and it is possible to state that more research is needed on the topic, which is of great importance for the elderly and Physical Education professionals.

Keyword: Bodybuilding. Seniors. Sedentary lifestyle.

1 INTRODUÇÃO

A população brasileira vem aumentando a cada dia e as causas disso é o aumento da evolução da medicina e mais descoberta sobre fatores que ajuda na qualidade de vida proporcionando mais saúde, a velhice começa trazendo várias

patologias, perdendo massa muscular e com isso a diminuição da força, a mobilidade e as flexibilidades dos ligamentos (ROCHA, 2013).

O profissional de Educação Física vai ser o responsável para introduzir os tipos de atividades físicas para os idosos executar, ele também vai passar motivação e importância sobre a prática dos exercícios físicos, o profissional tem que saber escolher os tipos de exercícios que respeite a capacidade física dessa população, pois os exercícios físicos têm que provocar prazer para a pessoa na execução como lazer e não como uma obrigação (ROCHA, 2013).

Sedentarismo amplia as alterações específicas da velhice, sendo um dos principais aliados nos declínios do organismo do idoso, ao longo do tempo os idosos vão ficando restrito algumas atividades diárias, e é aí que a atividade física principalmente a musculação vai ser muito importante para amenizar esses declínios da vida (BENEDETTI; BENEDETTI, 2016).

Os exercícios resistido, ou também conhecido como exercícios contra a resistência, eles são executados não somente com peso corporal e também com peso externo, a musculação é nome dado a essa modalidade que executado com peso, um dos efeitos dessa musculação vai ser o aumento de massa muscular e com isso o ganho de força (QUEIROZ; MUNARO, 2012).

A musculação será essencial para qualquer indivíduo, principalmente para a população idosa, um dos benefícios da musculação em idosos vão ser aumento de massa magra, flexibilidade equilíbrio, melhorar o condicionamento físico e mental, o treinamento resistido vai ser um dos melhores exercícios físicos para a terceira idade, mais o profissional de educação Física tem que ser bem capacitado para montar um treino que respeite a capacidade física dos idosos, tem conhecimento sobre qual carga passa para não lesionar ou acontecer algum acidente com o aluno (INÁCIO, 2011).

O envelhecimento é visto como um declínio no organismo, acontecem várias alterações, como a diminuição das funções celulares e metabólicas, e com isso vai influenciar na massa muscular, na óssea, no sistema cardiorrespiratório, na flexibilidade e também vai ter uma diminuição hormonal e neuronal.

Dessa forma, a pesquisa faz a seguinte indagação: qual a relevância da prática da musculação para os idosos? Além disso a presente pesquisa é justificada por o autor querer aprofundar os seus conhecimentos em forma de pesquisas e leituras de

artigos sobre a musculação para idosos, descobrindo os pontos principais abordados na pesquisa como a importância e os benefícios gerados pela prática, além de desenvolver na sua vida profissional sua capacidade de conhecimentos e práticas para aplicação como profissional de Educação Física.

Para Liz e Andrade (2016), o treinamento resistido é uma modalidade mais conhecida como musculação, essa prática é formada por rotina de treinos, que vai trabalhar especificamente a hipertrofia e com ela a força. Ainda segundo os autores, uns dos exercícios que promove resultado mais rápido é a musculação.

A musculação vai acarretar outros benefícios além da força muscular sendo bem executado e com disciplina nas rotinas, sendo eles a melhora do condicionamento físico, reduzindo a chance de alguma patologia ou tratamentos delas, redução da gordura acumulada e entre outros (QUEROZ; MUNARO, 2012).

Os profissionais de educação física, que são responsáveis por orientar na musculação, perceberam que ao longo do tempo foi mudando o perfil das pessoas que praticam esta modalidade, no passado os indivíduos que procuravam essa prática, eram mais pessoas jovens principalmente homem, eles praticavam mais pela estética. Mais atualmente o cenário mudou, e temos outros perfis de pessoas que procuram essa prática física, como mulheres, crianças, deficientes e idosos, com objetivo além estética mais também como benefícios da saúde, e ajudar no controle das patologias do envelhecimento.

Ao contrário dos pensamentos de algumas pessoas a musculação não é sugerida só para a população jovem que quer um corpo perfeito, o treinamento resistido pode ser praticado pelos idosos e adquirir vários benefícios como o ganho de músculos, flexibilidade, equilíbrio, a melhorar da condição física e mental. A musculação é a modalidade citada sendo a melhor atividade física para os idosos praticar, mas tem que ser bem orientada com um trabalho individualizado e profissional preparados, que tenha conhecimento no controle das cargas para não causar muito impacto sobre as articulações (INÁCIO, 2011).

A musculação é cada vez mais aconselhado para a terceira idade, as pessoas idosas têm a mesma capacidade de adaptação fisiológica a essa modalidade se comparando os indivíduos mais jovens. Para a população idosa o treinamento resistido é o melhor exercício físico quando se trata de qualidade de vida, oferecendo

melhoras na capacidade funcional, qualificando os movimentos realizados no dia a dia, a musculação vai promover ganho de força no idoso que vai reduzir os acidentes domicilia, maior equilíbrio (PEDRO; AMORIM, 2008).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo investiga os benefícios da musculação em pessoas da terceira idade. A pesquisa é realizada a partir do método descritivo, através de artigos científicos pesquisados em bibliotecas digitais e plataformas online como o *Google Acadêmico*. Dessa forma é possível identificar os conceitos dos principais pontos a serem abordados, como a musculação e sedentarismo em idosos.

A pesquisa descritiva, conforme Gil (2007) é uma análise em profundidade que visa descrever, classificar e interpretar o objeto estudado. Utiliza técnicas mais sistematizadas e rigorosas. Elas podem ir além da mera identificação de variáveis, aproximando-se, nesse caso, da pesquisa explicativa, analisando detalhadamente fatos e fenômenos.

Além disso, para a pesquisa foi desenvolvido a característica de estudo qualitativo. A metodologia qualitativa pressupõe uma análise e interpretação de aspectos mais profundos da complexidade do comportamento humano. “[...] fornece análise mais detalhada sobre investigações, hábitos, atitudes e tendências de comportamentos.” (MARCONI; LAKATOS, 2005, p. 269).

Dessa forma, é possível caracterizar essa pesquisa como sendo uma pesquisa bibliográfica. A pesquisa bibliográfica, explica Gil (2007), contempla apenas material já elaborado, como livros e artigos científicos, utilizando-se da contribuição de diversos autores sobre certo assunto. A maioria dos estudos exige este procedimento, mas a pesquisa bibliográfica se resume a ele. Permite grande cobertura de informações e conhecimento, sendo indispensável em estudos que requeiram dados geográficos e históricos diversos, por exemplo.

Os dados foram coletados por meio de leituras em artigos que foram selecionados de acordo com o tema que objetiva a pesquisa. Dessa forma, foi utilizado como meio de ferramenta de pesquisa de artigos, a plataforma *Google Acadêmico*, e

nesse sentido foi seguido a ordem de antigos que foram: associação ao tema e data de publicação fazendo com que fosse alcançado o objetivo da pesquisa.

Além disso, a pesquisa teve como critério de inclusão a seleção de 19 artigos que envolvem como assunto principal a musculação em idosos. Com isso a pesquisa utilizou a leitura seletiva para meio de encontrar de forma mais fácil atingir os objetivos da pesquisa.

Para Lima e Miotto (2007), na leitura seletiva procura determinar o material que de fato interessa, relacionando-o diretamente aos objetivos da pesquisa. Momento de seleção das informações e/ou dados pertinentes e relevantes, quando são identificadas e descartadas as informações e/ou dados secundários.

3 RESULTADOS

De acordo com o método de pesquisa bibliografia, foi importante destacar a importância da musculação praticada pelos idosos, seus benefícios e associação ao sedentarismo. Com isso, o estudo teve início com a pesquisa de artigos e literaturas por meio dos acessos no *Google Acadêmico* e *Scientific Electronic Library Online (Scielo)*.

Após as pesquisas realizadas, foi possível evidenciar o quanto é indispensável a leitura e explanação sobre a musculação na terceira idade, principalmente em artigos, levando em consideração a pouca disponibilidade de artigos sobre o tema. É importante destacar também que para localização de artigos, deu início com pesquisa de palavras-chave que após a localização foram baixados e separados em uma pasta no *OneDrive* pessoal que em seguida foram lidos e analisados conforme o critério de inclusão e exclusão.

A base de dados da pesquisa foram de (n=100) artigos científicos, podendo distribuir o número de achados da seguinte maneira: (n=78) 78(%) *Google Acadêmico* e (n=22) 22(%) *Scielo*. Dentre eles, foram removidos por motivo de não está direcionado ao objetivo do presente estudo (n=20) 20(%) artigos; (n=5) 5(%) dos achados estavam em língua estrangeira, dificultando o entendimento; (n= 40) 40(%) não atendiam a problemática do presente artigo e (n=16) 16(%) dos achados científicos foram encontrados duplicados.

Com isso, dentre os (n=100) artigos científicos que foram encontrados (n=81) 81(%) foram descartados, sendo utilizados (n=19) 19(%) que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão, atendendo a problemática e facilitando o caminho para atender o objetivo da pesquisa.

Em relação aos achados, é importante destacar os anos de publicações em que observou que (n=19) 100(%) foram artigos científicos publicados entre os anos de 2006 ao ano 2018. Além disso, a referência da natureza dos 19 estudos encontrados são (n=10) 54(%) sendo qualitativo; (n=6) 35(%) quantitativo e (n=3) 11% sendo quantitativo-qualitativo.

É de suma importância ressaltar também a área de publicação dos 19 achados científicos que podem ser elencados que (n=18) 94(%) foram publicados na área de Educação Física e apenas (n=1) 6(%) foram encontrados em publicações da saúde em geral.

Por fim e não menos importante, dentre os 19 achados para a elaboração da pesquisa 37(%) relatou sobre o sedentarismo na terceira idade; 50(%) trouxe os benefícios da pratica da musculação na terceira idade e 13(%) falou da importância do tema na vida dos idosos. Com isso, é possível afirmar que os resultados da pesquisa bibliográfica foram satisfatórios quando foi possível identificar os principais pontos abordado em toda a pesquisa.

4 DISCUSSÃO

A musculação será de grande importância na vida dos idosos pois vai prevenir várias doenças sendo elas: obesidade, hipertensão, artrite, colesterol, diabetes e osteoporose, e outros benefícios vai ser aumentando a densidade óssea, massa muscular, melhora a força, equilíbrio, coordenação dando mais capacidade para a realização das tarefas diárias com mais qualidades nos movimentos e sendo cada vez independente dos seus familiares (OCARINO, 2006).

O indivíduo que pratica treinamento resistido vai ter conseqüentemente o seu condicionamento físico melhor e uma melhor aptidão física, e com isso nos dando mais autoestima na vida, com a pratica da musculação vai ter um aumento na

flexibilidade e o aumento de força com isso a melhora das posturas dando mais confiança (PINTO, 2008).

O atraso nos fatores do envelhecimento vai ser uns dos aspectos importantes da musculação fazendo com que o idoso tenha um maior bem estar, e por melhorar a coordenação motora, equilíbrio e redução na gordura corporal vai reduzir a dores musculares (PINTO, 2008).

Dessa forma, pode-se confirmar que entre muitas vantagens que são trazidas com a prática da musculação em idosos, é importante destacar a prevenção de doenças que conseqüentemente faz com que os idosos tenham uma melhor qualidade de vida, além de ajudar na movimentação prevenido e recuperando os movimentos (ROCHA, 2003).

Segundo uma pesquisa realizada por Coelho e Natalli (2013), 70% dos idosos são sedentários por não praticarem nenhum tipo de atividade física. E ainda de acordo com a pesquisa dos autores, o aumento do sedentarismo na terceira idade é um assunto considerado preocupante, pois pode trazer várias conseqüências negativas para a vida dos mesmos sendo elas: aumento de chance de ataques cardíacos, AVC, câncer.

Nesse sentido, os idosos ao procurarem um meio de sair do sedentarismo e ir, por exemplo, a academia além de procurarem uma melhor qualidade de vida, eles também buscam um meio de desperceber e relaxar por meio da socialização (ALMEIDA, 2010). Ainda segundo ao autor, a pratica da musculação na terceira idade é importantíssima de ser presente na vida dos idosos, por ajudar a sair da solidão de estar em casa, dando oportunidade de interação e uma vida ativa, tranquila e livre de doenças.

Em contrapartida, Coelho e Natalli (2013) destaca que é indispensável o cuidado, atenção e acompanhamento durante toda e qualquer atividade física praticada por idosos, sendo esse acompanhamento por um profissional com profundo conhecimento, considerando os riscos que acarretam na pratica da musculação e para finalizar, é preciso a realização de exames antes das praticas para ter mais segurança e diminuir os possíveis riscos.

5 CONCLUSÃO

De acordo com os dados coletados na presente pesquisa, foi possível afirmar que a musculação é uma modalidade de grande importância na vida do idoso, pois é por meio dessa prática que os idosos irão ter vários benefícios para o seu bem estar, e entre eles pode ser destacado o ganho de músculos e com isso o aumento da força melhorando as tarefas do dia a dia e diminuindo o risco de queda, o que acontece com frequência com idosos nas suas próprias residências.

Além disso, a musculação também vai aumentar a flexibilidade, melhorando o nível dos movimentos e equilíbrios, com isso a capacidade funcional vai ser melhorando mais confiança aos idosos e deixando eles mais independente sem precisar do auxílio dos seus familiares.

A diminuição do nível de gorduras corporal é outro dos muitos benefícios garantidos pela prática da musculação pelos idosos, levando em consideração a importância do treinamento resistido, pois com redução da gordura vai amenizar e controlar o risco de patologia que podem ser provocadas com o aumento da gordura, doenças vasculares, cardíacas, diabete, entre outras.

É importante destacar a grande necessidade de ser tema de muitas pesquisas de autores, pois por meio de leituras de artigos e análise do tema, os acadêmicos e até mesmos os idosos conseguem traçar e entender as estratégias e benefícios que acarretam pela prática da musculação pelos idosos.

Dessa forma, é de suma importância o aumento de pesquisa sobre o tema abordado levando em consideração o indispensável conhecimento dos profissionais de educação física sobre o mesmo, pois além de trazer inúmeras vantagens para o dia a dia e a saúde dos idosos, os acadêmicos e profissionais também garantem para si o aprofundamento sobre o tema e obtendo mais prioridade para se trabalhar a musculação com os idosos.

REFERÊNCIAS

LAKATOS, E. M.; MARCONI, Marina A. **Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2007.

LIMA, T.C.S.; MIOTO, R.C.T. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista katálysis**, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-49802007000300004>

OCARINO NM. Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose. **Revista Bras Med Esporte**, 2006.

PINTO, M.V.M. *et al.* Os benefícios proporcionados aos idosos com a prática regular de musculação. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 13, nº 125, Outubro, 2008. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd125/os-beneficios-proporcionados-aosidosos-com-a-pratica-regular-de-musculacao.htm>

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%20%20TERCEIRA%20IDADE.pdf>>.

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>>.

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>>.

BENEDETTI, TRB; BENEDETTI, AL. Musculação na terceira idade. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 7, nº1; 2016.

QUEIROZ, C.O; MUNARO, H.L.R. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a autopercepção de saúde em idosas. **Revista Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, 15(3),2012;

INÁCIO, BS. **Treinamento de força para idosos**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis – SC. 2011.

LIZ, CM; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Bras. Cienc. Esport.** v.38, nº3; 2016.

PEDRO, E. M; AMORIM, D. B. Análise comparativa da massa e força muscular e do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 174-183, jul. 2008.

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.

MENEGUCI, J. et al. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, vol. 11, n.1, pp.160-174, 2015.

IBGE – Instituto Práticas de esporte e atividade física. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**. Rio de Janeiro: IBGE, 2017.

FREIRE, Fabio Marinho et al. Caracterização do sedentarismo e a importância da realização de atividades físicas regulares. **8 Jornada Acadêmica**, 2015.

NOGUEIRA, Maria Cleide da Silva. **Envelhecimento saudável: os benefícios da atividade física na promoção da qualidade de vida dos idosos de Buriti dos Montes**. Teresina-PI, 2018.