

MUSCULAÇÃO E SUA IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE DOS IDOSOS

Anderson Macena de Araújo

Wesley Ronney Aires de Souza

E-mail: wesled.fisica@hotmail.com

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

Resumo: A pesquisa se baseia em mostrar a importância da musculação para os idosos. A partir disso, a pesquisa teve como metodologia descritiva, qualitativa e com revisão de literatura para fundamentar o estudo proposto. Além disso, a pesquisa teve como foco principal explicitar de que forma a importância da musculação para os idosos servirá para a saúde deles, a longevidade e uma qualidade de vida. Dessa forma, a prática de exercícios físicos é uma peça fundamental na vida das pessoas e, principalmente, na vida dos idosos com o auxílio dos profissionais especialistas em relação a esses cuidados. Assim sendo, a pesquisa tem grande importância na academia científica para que todas as pessoas possam ter uma boa qualidade de vida e melhores condições de vida, aumentando a longevidade e tendo uma vida saudável.

Palavras-chave: Musculação. Idosos. Atividades Físicas.

BODYBUILDING AND ITS IMPORTANCE FOR THE HEALTH OF THE ELDERLY

Abstract: The research is based on showing the importance of weight training for the elderly. From this, the research had as its methodology descriptive, qualitative and with literature review to substantiate the proposed study. Furthermore, the research had as its main focus to explain how the importance of weight training for the elderly will serve their health, longevity, and quality of life. In this way, the practice of physical exercises is a fundamental part in people's lives, and especially in the lives of the elderly with the help of expert professionals regarding such care. Therefore, research has great importance in scientific academia so that all people can have a good quality of life and better living conditions, increasing longevity and having a healthy life.

Keyword: Weight training. Elderly. Physical Activities.

1 INTRODUÇÃO

Primordialmente, a pesquisa se baseia em abordar a importância da musculação para os idosos. Dessa forma, existem os mais diferentes exercícios físicos que ajudam a melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano, a musculação é uma das mais importantes, principalmente, em decorrência dos avanços na área.

Além disso, os idosos sofrem inevitavelmente as consequências do envelhecimento, ou seja, o estudo resolve abordar maneiras de reduzir os impactos da velhice e fazer com que os idosos consigam realizar suas próprias atividades do cotidiano e não os façam se sentir inutilizados dentro da sociedade.

Um dos principais objetivos é mostrar que a musculação deveria fazer parte da vida dos idosos e de outras faixas etárias como uma atividade indispensável para que se tenha uma vida melhor em todos os aspectos. Além disso, mostrar a importância dos exercícios físicos como: hidroginástica, caminhada, ciclismo; como podem ajudar na promoção da saúde na sociedade e na longevidade das pessoas.

Dessa forma, a metodologia se baseia em uma pesquisa descritiva, qualitativa e com revisão de literatura, para que os problemas sejam delimitados e solucionados, é importante tenham resultados, independentemente de serem positivos ou negativos. Com isso, a pesquisa científica pode ter mais material para chegar a um ponto que traga respostas com o propósito de ajudar as pessoas a se desenvolverem.

Historicamente, a musculação aparece desde os primórdios, um dos acontecimentos marcados pela história foi na Grécia por Milon de Creton que fez um experimento de uma pessoa levantar um bezerro e de acordo com o crescimento, aconteceria a sobrecarga e assim existiria a musculação, ou seja, o levantamento de peso gradativo que promovia a melhora na saúde das pessoas.

Além disso, com o passar do tempo, a musculação foi sendo voltada principalmente com a finalidade da estética e as pessoas acabaram esquecendo da quantidade de benefícios para a saúde e sua importância em as faixas etárias. Ademais, atualmente não existe uma atividade física que seja melhor que a outra, o único foco é que as pessoas façam atividades físicas e vivam uma vida mais saudável.

Com isso, vale ressaltar a importância dos profissionais voltados a cuidar não apenas da saúde do idoso, como também dos exercícios físicos. Todas as atividades são importantes, contanto, que as pessoas tenham acompanhamentos com profissionais aptos a ajudarem a terem uma vida melhor.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Primordialmente, a pesquisa se baseia em uma perspectiva descritiva, qualitativa, com revisão de literatura para servir de fundamentação do presente artigo entre os períodos entre setembro de 2021 a novembro de 2021.

Dessa forma, a pesquisa descritiva tem como objetivo principal a promoção de um maior detalhamento de acordo com a realidade, ou seja, a pesquisa vai retratar, analisar e interpretar o mundo e a sociedade, diante de várias experiências a fim de chegar a um ponto em comum ou até mesmo traçar novos conhecimentos, servindo para acrescentar à academia científica, assim sendo, tentando solucionar alguns problemas ou criando novos problemas para serem resolvidos (PRODANOV; FREITAS, 2013).

Em seguida, sobre a metodologia qualitativa, a pesquisa tem a capacidade de incorporar as questões de significado e da intencionalidade como inerentes aos atos, às relações e às estruturas sociais, isto é, compreendendo e interpretando as suas diferentes realidades na sociedade e, a partir disso, mostrar a importância da musculação para os idosos, ou seja, levando em consideração que a musculação não serve apenas para fins estéticos, como também, diversos benefícios para a saúde dos seres humanos e, principalmente, para os idosos.

Além disso, a partir da revisão de literatura, busca-se a solução de problemas por meio de materiais com fundamentação teórica na área da saúde, ou seja, procura ainda discutir e analisar diferentes perspectivas com o propósito de contribuir na pesquisa científica. Diante disso, a pesquisa vai trazer objetos para novos conhecimentos para a academia de pesquisa para acrescentar ao sistema científico. Logo, faz-se necessário que o pesquisador realize um planejamento sistemático do processo de pesquisa, procurando compreender desde a definição do tema, logo após, passa pela construção lógica do estudo e vai até a decisão da sua forma de comunicação e divulgação, principalmente, porque uma pesquisa deve alcançar uma grande proporção para que outros pesquisadores tenham acesso aos resultados, sejam eles positivos ou negativos, contanto que tenham resultados e sejam divulgados.

Outrora, os objetivos do trabalho foram sendo cumpridos ao longo da pesquisa, os artigos foram encontrados através de uma consulta bibliográfica em periódicos, Google Acadêmico e Scientific Eletronic Library Online (SciELO), que tinham artigos relacionados ao tema da saúde e educação física, e atendessem os requisitos do trabalho, sendo assim, a procura ocorreu entre os meses de setembro de 2021 a novembro de 2021, utilizando os seguintes descritores: Musculação. Idosos. Atividades Físicas.

Portanto, deve abordar que os critérios usados de inclusão foram: artigos que tratam de forma direta sobre o assunto proposto, artigos sendo publicados nos últimos 20 anos e estejam associados aos descritores propostos. Contudo, os artigos que serviram como descritores de exclusão da pesquisa foram os que não tinham como tema principal e não estavam de acordo com o estudo.

3 RESULTADOS

Primordialmente, a pesquisa tem como base três pontos: o conhecimento da população idosa, os benefícios da musculação e abordar a relação e a importância entre a saúde do idoso e a musculação.

Vale ressaltar que a população idosa compõe grande parte da população mundial e que precisa de cuidados que os levem a ter uma vida saudável e aumentem suas expectativas de vida, além disso, dê independência para que consigam realizar suas atividades e que não sejam deixadas à margem da sociedade.

Em seguida, a pesquisa citou os benefícios da musculação como: aumento da massa corpórea, minimização de depressão e ansiedade, ou seja, a saúde física também ajuda a saúde mental, além disso, ajuda nos problemas cardíacos, na prevenção de quedas e fraturas, entre outros benefícios que poderão ajudar todas as faixas etárias, independentemente, das motivações que os levem a fazer exercícios físicos.

Com isso, percebe-se que qualquer e todo exercício físico será de grande importância para que as pessoas possam viver confortavelmente. Além disso, a saúde do idoso deve ter cuidados especiais para que eles consigam ter suas independências asseguradas dentro da sociedade.

Dessa forma, muitas pessoas negligenciam a saúde dos idosos e, principalmente, acabam nem percebendo que atividades físicas são essências na vida deles, que podem prevenir de quedas e ajudar nas fraturas quando acontecer, além de conseguir minimizar doenças crônicas. Ou seja, a pesquisa acaba se tornando extremamente importante para que outros profissionais percebam a importância desse assunto na sociedade e tome atitudes em relação a isso para que todos possam viver com boas condições de vida.

4 DISCUSSÃO

Primordialmente, os idosos constituem uma grande parte da população e muitas delas precisam de cuidados especiais para sua própria sobrevivência enquanto seres humanos. O processo de envelhecimento passou a ser inerente a todos os seres humanos, ou seja, caracterizado pela redução da funcionalidade e, além disso, perda da capacidade de adaptação aos ambientes que estão inseridos (COELHO *et al.*, 2014, p. 498).

Com o passar dos anos, o envelhecimento acaba sendo associado à redução da massa muscular, resultando na perda da força muscular, ou seja, muitos idosos acabam tendo dificuldade em fazer atividades no cotidiano e muitas das vezes precisam de ajuda da família. Contudo, a falta de atividades físicas faz com que afete na capacidade geral da saúde dos idosos.

Assim sendo, segundo Géis (2003 apud ZAWADSKI, VAGETTI, 2007, p. 46), o envelhecimento é a soma de todos os fatores que envolvam os aspectos biopsicossociais, ou seja, com o tempo, os idosos vão perdendo força muscular, deficiência visual e auditiva, principalmente, porque muitos idosos não tem um acompanhamento adequado para passar por essa fase da vida.

Da mesma forma que muitos idosos não aceitam o envelhecimento, ou seja, negligenciam sua própria saúde, deixando de fazer atividades físicas, exames ou procuram a ajuda adequada de acordo com seus problemas, existe também muito o abandono da família, muitos esperam que os idosos consigam se cuidar sozinhos e deixa-os a própria sorte.

Claramente, o envelhecimento é uma fase inevitável dos seres humanos mundialmente, no Brasil, por exemplo, o processo se torna extremamente rápido, a partir do momento que a sociedade começa a considerar uma pessoa idosa, passa pela questão do desemprego, falta de assistência e de cuidados, fazendo com que as pessoas idosas comecem a ser marginalizadas na sociedade.

Segundo dados de Carvalho e Garcia (2003 apud LIMA *et al.*, 2010, p. 867) indicava que em 2020 o Brasil ocuparia o sexto maior país com número de idosos, além disso, aproximadamente, o Brasil chega a ter todo ano cerca de 650 mil novos idosos (VERAS, 2007 apud LIMA *et al.*, 2010, p. 867) e, mesmo assim, não existem meios eficazes para cuidar dos idosos da melhor forma possível.

A partir disso, a medicina mostra muitos métodos eficazes nos cuidados com os idosos, vem se desenvolvendo todos os dias para garantir o conforto e o prolongamento da saúde dos idosos. Contudo, vale abordar que muitos direitos não são garantidos na terceira idade, há a desvalorização das aposentadorias, além dos abandonos que podem causar sérios danos à saúde mental e até mesmo física dos idosos. Sem contar no desrespeito e desvalorização em relação aos idosos que fazem com que eles se sintam excluídos socialmente, sendo que eles têm suas devidas importâncias dentro da sociedade.

Além disso, os idosos acabam sendo uma população marginalizada porque as pessoas mais jovens temem o envelhecimento e se afastam, negando-os de uma qualidade de vida enquanto estão no terceiro ciclo de vida. No entanto, ainda existe as pessoas que cuidam dos mais velhos e praticamente inutiliza-os, ou seja, não deixam que os idosos façam suas próprias atividades e ainda excluem no círculo social, ou seja, torna-se uma das motivações das doenças psicológicas como, por exemplo, a depressão que afeta diretamente o bem-estar da população idosa.

Dessa forma, vale ressaltar que para Guimarães *et al.* (2005 apud PEDRO, BERNARDES-AMORIM, 2008, p. 175), a prática de exercícios físicos é extremamente importante para a melhora na saúde e qualidade de vida dos idosos de acordo com suas realidades, nesse contexto que entra o papel dos profissionais de educação física, fisioterapeutas e os médicos especializados nos cuidados aos idosos.

Ademais, é interessante abordar que a saúde está fortemente associada à vida ativa, ou seja, uma vida saudável e com a prática de exercícios. Diante disso, percebe-

se a dificuldade de os idosos encontrarem atividades adequadas de acordo com seus limites, fazendo com que eles sejam inutilizados dentro de uma sociedade na qual algumas atividades se tornam essenciais para o círculo social imposto pela sociedade.

Com isso, os exercícios físicos surgem como uma peça fundamental na saúde do idoso para que eles além de viverem por muito mais tempo, possam também viver confortavelmente e consigam desempenhar suas próprias atividades dentro de casa e na sociedade. Por isso, é extremamente importante que existam profissionais especializados nos cuidados dos idosos e saibam quais as melhores práticas para que os idosos vivam plenamente suas vidas.

Diante disso, a prática de exercícios físicos é extremamente importante para a saúde dos seres humanos, principalmente, para os idosos. A partir disso, uma das melhores atividades para o idoso é a musculação, podendo aumentar a força muscular e fazendo com que eles possam dar continuidade às atividades cotidianas e ser independentes.

Assim sendo, a atividade física transforma o envelhecimento como um processo natural e começa a ser um processo saudável para os seres humanos. A partir disso, pode-se definir musculação como o treinamento com pesos, dessa forma, não se pode ser associada a uma prática esportiva, mas uma forma de treinamento, ou seja, para Pereira (2005 apud MELLO *et al.*, 2008, p. 2) é um dos métodos mais eficientes na indução de respostas fisiológicas ao exercício.

A musculação é uma atividade que consiste em trabalhar a musculatura corporal, realizando exercícios contra uma resistência que pode ser empregada das mais variadas formas, como uma carga num halter ou em uma barra longa, em um aparelho com baterias de placas, tensores elásticos, aparelhos de ar comprimido, ou simplesmente contra a força da gravidade (LORETE, 2005 apud MELLO *et al.*, 2008, p. 2 e 3).

Ou seja, a musculação serve principalmente para aumentar a massa muscular e para que as pessoas tenham mais independência em seus processos independentemente da faixa etária que se encontram.

A prática da musculação se apresenta como uma das mais antigas do mundo, existem relatos datados no início dos tempos que confirmam o exercício de ginástica com peso (COSTA, 2004 apud MELLO *et al.*, 2008, p. 3 e 4). Contudo, antes a prática

era muito associada aos mitos e praticamente um esporte, mas com o passar dos tempos, foi sendo considerada uma prática associada à obtenção de benefícios, ou seja, sendo relacionada a uma melhor qualidade de vida e uma vida mais saudável.

Na Grécia Antiga, Milon de Creton iniciou seu treinamento levantando um bezerro nas costas, quando ia crescendo, provocava uma sobrecarga no organismo de Milon, ou seja, acredita-se que este treinamento foi a origem do princípio da sobrecarga (MELLO *et al.*, 2008, p. 3 e 4). Com o passar das eras, essa prática foi evoluindo e se adequando a cada uma das fases de vida dos seres humanos.

Vale ressaltar que a musculação como competição apareceu em 1901 em Londres, sendo denominada como “O físico mais fabuloso do mundo”, tendo 156 atletas, foi realizado por Eugene Sandow que se tornou o pai da musculação como uma forma de competição que venceria quem tivesse os melhores músculos (PRAZERES, 2007, p. 11).

A prática da musculação representa uma grande opção para a melhora na qualidade de vida, alguns benefícios merecem ser citados a seguir:

1) Manutenção e aumento do metabolismo, ou seja, diante do aumento de massa regular, que é responsável pela maior parte do metabolismo orgânico (COUTINHO, 2001 apud PRAZERES, 2007, p. 13);

2) Diminuição da perda de massa muscular, vale ressaltar que este tem grande utilidade no processo de envelhecimento há a diminuição e a musculação pode melhorar esse processo (COUTINHO, 2001 apud PRAZERES, 2007, p. 14);

3) Melhora do sono, quem pratica mais exercícios físicos tendem a aproveitar melhor o sono, sendo explicado de acordo com o relaxamento muscular e a redução da tensão nervosa decorrentes da atividade física (VIEIRA, 1996 apud PRAZERES, 2007, p. 14);

4) Minimização da ansiedade e da depressão, as pessoas com tendência a ansiedade e depressão são atingidas pelas substâncias calmantes e relaxantes que são liberadas, as chamadas endorfinas, aumentadas no organismo decorrente da musculação (PONTES, 2003 apud PRAZERES, 2007, p. 14). Vale ainda ressaltar como beneficia principalmente as pessoas idosas nesse contexto, pois muitas podem desenvolver a depressão e ansiedade devido ao seu papel dentro da sociedade

quando não são mais independentes de seus próprios processos, por isso, a necessidade de fazer atividades físicas;

5) Diminuição de riscos de quedas e fraturas, o aumento da densidade dos ossos diminui o risco de fraturas quando as pessoas se exercitam, ou seja, pessoas com idade avançada e que praticam exercícios frequentemente tendem a sofrer menos com os problemas relacionados a quedas e fraturas (VIEIRA, 1996 apud PRAZERES, 2007, p. 15). Com isso, percebe-se a importância para as pessoas idosas as atividades físicas para até mesmo a prevenção e tratamento de quedas e fraturas;

6) Envelhecimento, os exercícios podem ajudar a manter a independência física e a habilidade para o trabalho, assim sendo, retarda o envelhecimento e a dependência (VIEIRA, 1996 apud PRAZERES, 2007, p. 16);

Além disso, pode-se citar outros vários benefícios que a musculação oferece como: diminuição das dores lombares, prevenção de doenças cardíacas, controle de diabetes, controle da pressão sanguínea, autoestima, colesterol, doenças crônicas, entre outras (PRAZERES, 2007, p. 14 a 16). Dessa forma, percebe-se a importância da musculação como peça fundamental na vida saudável das pessoas.

Dessa forma, mesmo com tantos benefícios a partir da musculação, muitas pessoas ainda tem fins estéticos. Além disso, todos os médicos e profissionais da saúde devem ter noção das melhores práticas relacionadas à saúde, estudos epidemiológicos evidenciam que a população que faz atividades físicas é menos atingida em relação à saúde, cabe citar: hipertensão arterial, osteoporose, depressão, ansiedade, entre outros (PRAZERES, 2007, p. 17).

Outrora, vale ressaltar que em relação a alguns estudos epidemiológicos não apontam nenhuma atividade física que se torna superior sobre outras na promoção da saúde, ou seja, toda e qualquer tipo de atividade física é importante para ter uma melhor saúde e qualidade de vida que os seres humanos possam desfrutar da melhor forma possível. Contudo, alguns exercícios são melhores de acordo com as lesões físicas e limites de cada pessoa, ou seja, é necessária a ajuda de profissionais, sejam eles: personal trainer, fisioterapeutas, entre outros.

Exercício é conceituado como forma especial de atividade física, planejada, sistematizada, progressiva e adaptada ao indivíduo, sempre com o objetivo de

estimular uma ou várias adaptações morfológicas ou funcionais (PRAZERES, 2007, p. 18).

Com isso, a atividade física deve ser estimulada a todas as faixas etárias, ou seja, o foco é não deixar que as pessoas sejam sedentárias, sem contar que de acordo com as idades, existem diferentes motivações para que as pessoas comecem a prática de exercícios físicos.

Para Santarém (2000 apud PRAZERES, 2007, p. 30), compreende-se qualidade de vida como a capacidade de conseguir realizar as atividades desejadas, a prática de atividades físicas se mostra extremamente necessária para se alcançar uma boa qualidade de vida e, além disso, independência de suas próprias vidas. Com isso, existem muitos exercícios como: caminhada, natação, musculação, ciclismo, que ajudam as pessoas a manterem bons hábitos em relação à saúde.

Ultimamente, a musculação vem crescendo como uma das atividades mais buscadas pelas pessoas. Bittencourt (1986 apud PRAZERES, 2007, p. 30) define a musculação como um exercício contra a resistência que tem como áreas de aplicação o ambiente competitivo, terapêutico, estético, entre outros.

Além disso, estudos apontam que a saúde e a longevidade da vida são genéticas, ou seja, existem pessoas mais predispostas a viverem por mais tempo, mas o fato é que a musculação ou qualquer outro tipo de atividade física desempenha um papel importante na vida das pessoas.

Com isso, é interessante abordar que uma das características mais marcantes do envelhecimento é a perda da capacidade de desempenho de força gradativamente, ou seja, interferindo diretamente na forma como o idoso demonstra sua independência na sociedade.

Para Farinatti (2008 apud CORREA, 2016, p. 14), um melhor desenvolvimento de força de certos grupamentos musculares tem resultados positivos sobre a velocidade da marcha e a eficiência do passo e complementa o fato de que a principal razão dos acidentes dos idosos está relacionada à diminuição da força das pernas.

Conforme citado na literatura, o declínio da força máxima não é linear. Os estudos indicam que a partir da terceira década de vida (20 aos 30 anos) a função muscular não se altera significativamente, mantendo-se até cerca de 50-60 anos nos homens e 40-50 anos nas mulheres. Após este período, as perdas se aceleram em

ambos os sexos, com uma redução de aproximadamente 12% a 15% a cada dez anos (FARINATTI, 2008 apud CORREA, 2016, p. 14).

Ou seja, à medida que as pessoas vão envelhecendo, a função muscular vai diminuindo, isto é, se não houver a prática de exercícios, as pessoas não viverão saudavelmente, por isso, a necessidade de atividades físicas para prevenir diversas doenças e até mesmo tratá-las.

Por isso, os profissionais de saúde ajudarão nesse processo de auxiliar as pessoas a compreenderem quais práticas de exercícios são melhores para a vida delas e quais tirarão os melhores benefícios.

5 CONCLUSÃO

De início, o tema se baseia em abordar a importância da musculação para os idosos. Dessa forma, vale ressaltar que todo e qualquer exercício físico é extremamente importante para todos os seres humanos, pois o organismo tende inevitavelmente a se degradar com o passar dos anos vividos, diante disso, a atividade física faz com que haja melhores condições e qualidade de vida.

Diante disso, a pesquisa tem como base a questão dos profissionais que tenham relação à saúde e educação, possam compreender melhor de que forma a musculação e a prática de exercícios físicos podem afetar positivamente a vida das pessoas e sua grande importância.

A partir disso, o estudo objetivou principalmente proporcionar mais conhecimento na área da musculação para fazer com que mais pessoas tenham uma qualidade de vida melhor e que, principalmente, os idosos possam viver suas vidas independentes e consigam viver mais tempo com boas condições de vida.

Ademais, a primeira parte da pesquisa teve como pauta principal um conhecimento mais profundo sobre os idosos para que se possa saber como lidar e o que afeta suas vidas e suas independências. Isto é, a falta de independência física gera uma perspectiva de inutilidade aos idosos, a sociedade acaba os marginalizando, gerando consequências irreversíveis ao bem-estar dos idosos.

Em seguida, os benefícios das atividades físicas foram colocados para que possa compreender a importância da musculação na vida das pessoas, entre os

benefícios, pode-se citar: diminuição da massa corpórea, melhora do sono, autoestima, independência física, diminuição da ansiedade e depressão, envelhecimento precoce, quedas e fraturas; ou seja, a musculação e a prática dos exercícios físicos trazem resultados muito positivos para os indivíduos que se dispõem a praticarem.

Logo após, é feita a relação entre a musculação e os idosos, ou seja, como a musculação se torna uma peça ainda mais fundamental para a longevidade e melhores condições de vida. Além disso, vale ressaltar que não apenas a musculação é importante, mas também existe a caminhada, ciclismo, entre outros que podem ajudar na independência dos indivíduos, contanto que pratiquem exercícios para seus bem-estar e independência.

REFERÊNCIAS

COELHO, B. S *et al.* Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Rev. Bras. Geriatria. Gerontol.** 17 (3), 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/yThCX7FsWfcJ6Dp54WTLvNm/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 18 nov. 2021.

CORREA, P.P.R. Benefícios da musculação e treinamento de força em idosos. **Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG**, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-AQXQXF>>. Acesso em: 18 nov. 2021.

MELLO, M.V. *et al.* Os benefícios proporcionados aos idosos com a prática regular da musculação. **Revista Digital, Buenos Aires**, v. 13, n. 125, 2008. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd125/os-beneficios-proporcionados-aos-idosos-com-a-pratica-regular-de-musculacao.htm>>. Acesso em: 18 nov. 2021.

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. **Conexões**, Campinas, SP, v. 6, p. 174–183, 2008. DOI: 10.20396/conex.v6i0.8637823. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637823>>. Acesso em: 18 nov. 2021.

PRAZERES, M.V. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. Florianópolis, 2007. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/doc/208377993/A-PRATICA-DA-MUSCULACAO-E-SEUS-BENEFICIOS-PARA-A-pdf>>. Acesso em: 18 nov. 2021.

PRODANOV; C. C.; FREITAS, E. C.; **Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2^o edição, Novo Hamburgo-RS, 2013. Disponível em: <<https://www.feevale.br/institucional/editora-feevale/metodologia-do-trabalho-cientifico---2-edicao>>. Acesso em: 13 nov. 2021.

TJV Lima *et al.* Humanização na atenção à saúde do idoso. **Saúde Soc.** São Paulo, v. 19, n.4, p. 866-877, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902010000400013>>. Acesso em: 18 nov. 2021.

ZAWADSKI, Adriana Baratela Ribeiro; VAGETTI, Gislaine Cristina. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, São Paulo, v. 7, n. 10, 2007. Disponível em: <<http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/viewarticle.php?id=100>>. Acesso em: 18 nov. 2021.