



BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JOÃO VITOR OLIVEIRA CARNEIRO

**EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA POPULAÇÃO IDOSA: UMA
REVISÃO DE LITERATURA**

**Conceição do Coité-BA
2022**

JOÃO VITOR OLIVEIRA CARNEIRO

**EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA POPULAÇÃO IDOSA: UMA
REVISÃO DE LITERATURA**

Artigo científico submetido como Trabalho de Conclusão de Curso para o curso de Bacharelado em Educação Física do Curso para a Faculdade da Região Sisaleira, orientado pelo Prof. Ms. Dilton dos Santos Silva.

**Conceição do Coité-BA
2022**

Ficha Catalográfica elaborada por:
Carmen Lúcia Santiago de Queiroz – Bibliotecária
CRB: 5/1222

C215 Carneiro, João Vitor Oliveira

Efeito do treinamento resistido na população idosa: uma revisão de literatura/João Vitor Oliveira Carneiro. - Conceição do Coité: FARESI,2022. 18f.il.

Orientador: Prof. Ms. Dilton dos Santos Silva. Artigo científico (bacharel) em Educação Física – Faculdade da Região Sisaleira (FARESI). Conceição do Coité, 2022.

1 Educação Física 2 Musculação 3 Treinamento resistido em idosos. 4 Capacidade funcional. I Faculdade da Região Sisaleira – FARESI II Silva, Dilton dos Santos. III Título.

CDD: 796.01926

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA POPULAÇÃO IDOSA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

João Vitor Oliveira Carneiro¹

Dilton dos Santos Silva²

RESUMO

Introdução: É sabido que a prática de atividades físicas promove importantes benefícios à população da terceira idade, tais como, a prevenção e diminuição de problemas cardiovasculares, pulmonares, auxílio no controle da diabetes, artrite, doenças cardíacas, fortalecimento muscular, manutenção da densidade óssea entre outros benefícios. **Objetivo:** descrever, por meio de uma revisão de literatura, a importância do treinamento resistido (musculação) na qualidade de vida da população idosa. **Método:** trata-se de uma pesquisa do tipo exploratória descritiva. O delineamento deste estudo é de cunho qualitativo, pautado em uma revisão bibliográfica integrativa-exploratória. **Resultados:** Para essa pesquisa foram selecionados dez artigos. Observando-se os resultados, verificou-se que por meio de atividades físicas, a exemplo do treinamento resistido, à população idosa ganha mais autonomia, autovalorização e eleva o desejo de viver. Muitos são os relatos de idosos que se sentem incapazes de tarefas simples do dia a dia. Por isso, a atividade física aparece como uma forma de permitir que os indivíduos mais velhos tenham mais saúde e se tornem mais independentes. **Conclusão:** Por fim, conclui-se que este estudo conseguiu apresentar objetivamente a importância do treinamento resistido (musculação) na qualidade de vida da população idosa.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação; Treinamento resistido em idosos; Capacidade funcional

ABSTRACT

Introduction: It is known that the practice of physical activities promotes important benefits to the elderly population, such as the prevention and reduction of cardiovascular and pulmonary problems, aid in the control of diabetes, arthritis, heart disease, muscle strengthening, maintenance of bone density. among other benefits. **Objective:** to describe, through a literature review, the importance of resistance training (weight training) in the quality of life of the elderly population. **Method:** this is a descriptive exploratory research. The design of this study is qualitative, based on an integrative-exploratory literature review. **Results:** For this research, ten articles were selected. Observing the results, it was found that through physical activities, such as resistance training, the elderly population gains more autonomy, self-worth and increases the desire to live. There are many reports of elderly people who feel incapable of performing simple day-to-day tasks. Therefore, physical activity appears as a way to allow older individuals to have better health and become more independent. **Conclusion:** Finally, it is concluded that this study was able to objectively present the importance of resistance training (weight training) in the quality of life of the elderly population.

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física.

² Docente orientador.

KEYWORDS: Bodybuilding; Resistance training in the elderly; Functional capacity.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a busca por atividades físicas na terceira idade cresceu significativamente no País. Essa crescente busca por exercícios físicos para idosos é em razão das dores que vão surgindo ao longo dos anos de sua existência, gerando desconforto e sofrimento. Além disso, a população de idosos vem crescendo nas últimas décadas, tanto nos países desenvolvidos, quanto em países em desenvolvimento como o Brasil. Dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), apontam que o número de idosos (maiores de 60 anos) deve chegar a 25,5% da população brasileira até 2060.

Segundo a Organização Mundial da Saúde- OMS (2015), a prática de atividade física promove importantes benefícios à população idosa, tais como, a prevenção e diminuição de problemas cardiovasculares, pulmonares, auxílio no controle da diabetes, artrite, doenças cardíacas, fortalecimento muscular, manutenção da densidade óssea entre outros benefícios. Neste sentido, mais importante do que fazer atividade física para não ter doenças é aprender sobre ela para que se enriqueça a vida pensada para além do “silêncio dos órgãos”. Aprender para poder praticá-la não a partir de uma imposição, mas sim a partir de uma escolha que seja consciente (GEREZ, 2006, p.5).

Um outro conceito importante que se deve também apresentar nesta escrita é sobre treinamento resistido. Santarém (2012), destaca que o treinamento resistido é o método praticado contra uma determinada resistência através da ação muscular voluntária máxima, variando volume e intensidade, utilizando contrações musculares concêntricas, excêntricas e isométricas. Para os autores Aires, Paskulin e Morais (2010), o conceito de capacidade funcional é entendida como a habilidade para realizar atividades que possibilitam à pessoa cuidar de si mesma e viver de forma independente. Ou seja, para estes estudiosos, a sua mensuração tem sido foco no exame do idoso e em um indicador de saúde mais amplo que a morbidade, pois está diretamente relacionada à qualidade de vida.

Diante da explanação, o presente artigo traz em seu cerne a seguinte problemática: qual a importância do treinamento resistido (musculação) na qualidade

de vida da população idosa. Apresentada a problemática, esta pesquisa evidencia o respectivo objetivo geral: descrever, por meio de uma revisão de literatura, a importância do treinamento resistido (musculação) na qualidade de vida da população idosa. Em seguida, apresenta-se os objetivos específicos: conhecer a importância e os benefícios dos exercícios resistidos musculação para os indivíduos na terceira idade; apresentar o treinamento resistido (musculação) como forma de permitir as praticantes conscientização na prevenção de doenças com o tempo e os riscos provocados com o sedentarismo; identificar quais procedimentos o profissional de educação física deve adotar para direcionar suas ações aos idosos com competência, segurança e eficiência em suas intervenções; verificar até que ponto a prática de exercício físico melhora a aptidão física e capacidade funcional do idoso; conhecer os métodos de treinamento resistido mais indicados para os idosos.

Justifica-se a escolha da presente modalidade deste projeto a partir da necessidade de nós, enquanto professores/orientadores em formação, contribuirmos para que os indivíduos busquem hábitos saudáveis como também o bem-estar e manutenção da saúde através da atividade física como um dos fatores que contribuem para o estado desse indivíduo. Neste sentido, apresenta grande contribuição social ao propor um estudo de revisão de literatura sobre um tema tão importante direcionado a um público especial.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa do tipo exploratória descritiva. O delineamento deste estudo é de cunho qualitativo, pautado em uma revisão bibliográfica integrativa-exploratória. Para Minayo (2012) os estudos qualitativos, respondem a questões muito particulares. Estes se preocupam com um nível de realidade que não pode ser mensurado. A revisão integrativa permite a inclusão de estudos experimentais e não experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado pois é a mais ampla em abordagem metodológica referente a revisões (WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

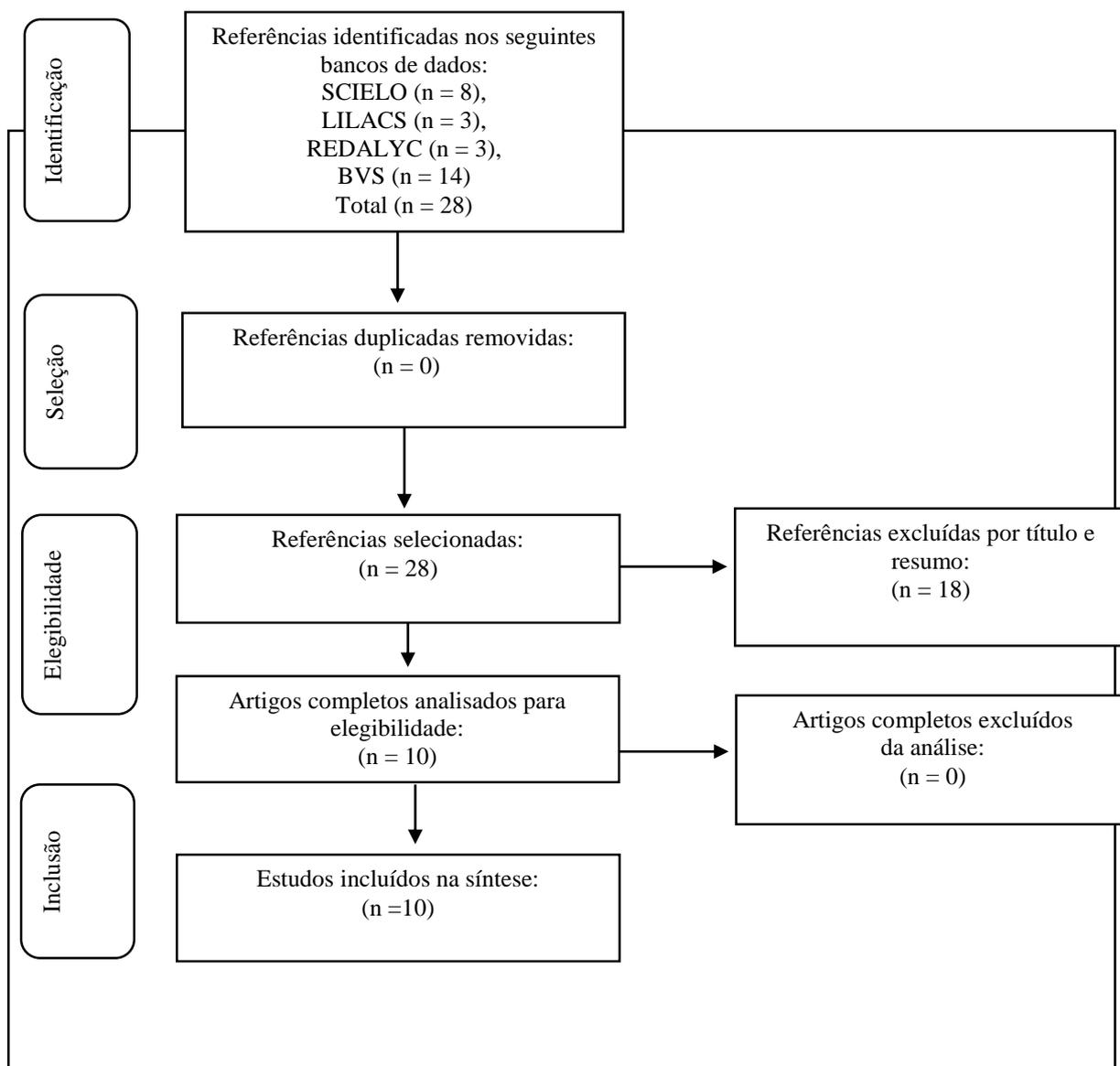
Quanto aos procedimentos de coleta, esta pesquisa se debruçou de estudos anteriores já realizados e publicados em periódicos nacionais. Nesse sentido, para a realização da pesquisa foi elaborada uma revisão de literatura onde se utilizou bases

de dados eletrônicas, considerando o tema: efeito do treinamento resistido (musculação) na população idosa.

Para inclusão dos estudos atentou-se para alguns critérios, a saber: a) indexados nas bases de dados da Scientific Electronic Library Online (SCIELO); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Sistema de Información Científica Redalyc Red de Revistas Científicas (REDALYC) b) em qualquer idioma; c) artigos publicados em periódicos a partir de 2010. Como palavras-chave serão usados os termos: “musculação” e “treinamento resistido em idosos”, “capacidade funcional”. Os artigos que fujam ao tema ou que não estejam de acordo com os critérios de inclusão, serão descartados desta análise.

Os dados coletados foram apresentados em uma tabela. Tais informações foram interpretadas e analisadas. Para Minayo (2001) a análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise de comunicação que tem por objetivo, por meio de procedimentos sistemáticos e descrições do conteúdo das mensagens, alcançar indicadores que permitam a interferência de conhecimentos relacionados às condições de receber e produzir estas mensagens.

A análise dos estudos selecionados foi descritiva e comparativa, realizada em quatro etapas. A primeira etapa se constituiu em leitura dos títulos e resumos dos artigos encontrados para definir, à luz dos critérios estabelecidos, a sua inclusão no estudo; a segunda uma leitura aprofundada dos artigos selecionados; na terceira a construção de um quadro contendo as características consideradas, pelos autores desta revisão, relevantes para o estudo; por fim, foi realizada a discussão sobre os achados qualitativos. Culminando assim em uma conclusão.



3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Figura 1. Fluxograma do percurso metodológico dos artigos elencados para o estudo, 2022.

Como mostra o fluxograma, foram selecionados os 10 artigos científicos elegíveis para a discussão, todos passaram por um processo de análise para suas respectivas escolhas. São artigos publicados entre os anos de 2010 e 2021, os quais discutem em seu cerne, sobre efeito do treinamento resistido (musculação) na população idosa.

No quadro abaixo foram apresentados os achados da pesquisa. A partir desses dados de pesquisa, os mesmos passaram por uma discussão, identificando fatores semelhantes e divergentes quanto ao título, autoria e ano de publicação, método adotado e conclusão dos estudos.

Quadro 1. Demonstrativo dos artigos selecionados para a revisão de literatura em termos de título da publicação, autoria/ano, método utilizado e conclusões, 2022 (n= 10).

TÍTULO	AUTORIA/ANO	MÉTODOS	CONCLUSÃO
Exercícios resistidos para idosos. revisão sistematizada da literatura	Alves <i>et al.</i> , 2019	Estudo Bibliográfico Analisou-se 20 artigos os quais atendiam ao objetivo da pesquisa.	Conclui-se que, o exercício resistido aponta evidência para o aumento da força muscular e habilidades físicas nos idosos.
Envelhecimento e treinamento de potência: aspectos neuromusculares e funcionais	Tiggemann; Dias; Noll; Schoenell; Kruele, 2013	Estudo Bibliográfico Analisou-se 16 artigos sobre os efeitos do TPO na força máxima, potência e desempenho funcional em idosos.	Conclui-se, portanto, que o TPO se mostra efetivo na melhora da força máxima, da potência muscular e no desempenho de atividades funcionais do dia a dia.
Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a autopercepção de saúde em idosas	Queiroz; Munaro; 2012	Estudo Experimental. Participaram do estudo 17 idosas na faixa etária de 61 a 82 anos, no bairro Jequezinho, no município de Jequié-BA.	Pode-se concluir que o método de treinamento de força aplicado promoveu respostas significativas no aumento da força muscular e mudanças positivas na autopercepção de saúde referida pelas idosas.

<p>Influência da musculação e ginástica na aptidão física de idosos</p>	<p>Angeli; Menezes; Mazo; 2017</p>	<p>Estudo Experimental. Os participantes são idosos matriculados nas turmas de musculação e ginástica de um programa extensão.</p>	<p>Conclui-se que, as duas modalidades oferecem ganhos significativos na aptidão física de idosos.</p>
<p>Comparação de diferentes protocolos de treinamento resistido na força muscular em idosos</p>	<p>Santana FS, Assis MR, Ferreira MDPS, Mota CS, Garcia KR, Pereira LC, et al. 2020</p>	<p>Estudo Experimental. A amostra constituiu de sujeitos com idade igual ou superior 60 anos, voluntários, de ambos os sexos</p>	<p>Conclui-se desta forma que ambos os modelos de periodização foram eficientes para gerar aumento de força em idosos saudáveis</p>
<p>Idosos praticantes de treinamento resistido apresentam melhor mobilidade do que idosos fisicamente ativos não praticantes.</p>	<p>Allendorf, D B; Schopf, P P; Gonçalves, B C; Closs, V E; Gottlieb, M G V, 2016</p>	<p>Estudo Experimental. A amostra foi composta por 114 idosos, divididos em dois grupos: grupo TR (GTR), composto por 43 idosos praticantes de TR e grupo fisicamente ativos (GFA), composto por 71 idosos considerados fisicamente ativos, não praticantes de TR</p>	<p>Concluiu-se que idosos praticantes do TR apresentaram desempenho significativamente melhor no TUG test, o que está diretamente relacionado com a prevenção de quedas e fraturas</p>
<p>Perfil e capacidade funcional de pessoas longevas: revisão integrativa</p>	<p>Leitão Júnior FAP, Barbosa RGB, Diniz JL, Araújo WCO, Marques MB, Coutinho JFV, 2021</p>	<p>Estudo Bibliográfico Revisão integrativa realizada em março de 2021, nas bases de dados CINAHL, MEDLINE, LILACS, BDNF, SCOPUS</p>	<p>Conclui-se que, os longevos são, em sua maioria, da comunidade, mulheres, com comorbidades, principalmente hipertensão arterial, e apresentam maior grau de dependência nas atividades instrumentais.</p>

		e WEB OF SCIENCE	
Efeitos do treinamento aeróbio e resistido nas respostas cardiovasculares de idosos ativos	Locks RR, Ribas DIR, Wachholz PA, Gomes ARS. 2012	Estudo Experimental. Onze sujeitos (ambos os gêneros, 70 ± 5 anos) realizaram, duas vezes por semana, caminhada e exercícios resistidos para membros inferiores por 12 semanas	Conclui-se que, a associação do treinamento aeróbio e resistido, em apenas quatro semanas, promoveu adaptações cardiovasculares eficientes na redução da PA sistólica e diastólica. Após 12 semanas, houve aumento da resistência à caminhada submáxima e recuperação dos valores em repouso da FC. Mesmo com o destreinamento, todos os resultados, exceto a FC, foram mantidos.
Intensidades de treinamento resistido e pressão arterial de idosas hipertensas – um estudo piloto	Cunha; Miranda; Nogueira; Costa; Silva; Ferreira. 2012	Estudo Experimental. Dezesseis idosas hipertensas, controladas por medicação anti-hipertensiva, foram divididas em dois grupos através de sorteio.	Conclui-se que, tanto o treinamento resistido moderado quanto o leve, mesmo quando iniciados na terceira idade, promovem benefícios cardiovasculares. Ambos podem ser indicados como tratamento coadjuvante para idosas hipertensas controladas por medicação.
Força muscular e capacidade funcional de idosos engajados em dois tipos de treinamento de força	Oliveira DV, Pivetta NRS, Scherer FC, Nascimento Júnior, JRA. 2020	Estudo Transversal Estudo transversal com 80 idosos de ambos os sexos, sendo 40 praticantes de musculação e 40 da Fitness Zone da cidade de Maringá, Paraná.	Conclui-se que, de acordo com os resultados obtidos, os idosos que praticam musculação apresentam melhor força de membros superiores e capacidade funcional do que os idosos da Fitness Zone.

Fonte: próprio autor, 2022.

TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS: QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE

O quadro 1 ilustra os resultados descritivos relacionados à importância do treinamento resistido, musculação em pessoas idosas. Os achados sobre esse tema vão de encontro com estudos anteriores realizados no país. No artigo intitulado “Exercícios resistidos para idosos: revisão sistematizada da literatura”, de Alves *et al.*, 2019, reforçam ainda mais essa tese, pois ao analisar 20 artigos os quais atendiam ao objetivo da pesquisa, foi possível a importância do exercício resistido, o qual aponta evidência para o aumento da força muscular e habilidades físicas nos idosos.

Esses dados corroboram com os estudos de Jarek et al (2013) ao concluir que a prática do exercício físico ajuda a desacelerar o processo de degeneração metabólica relacionado a doenças crônico-degenerativas (diabetes, hipertensão, osteoporose), além de preservar as condições locomotoras, mantendo a massa óssea e muscular, assim como a funcionalidade nesta população. ” Destaca-se também os achados de Santarem, (2018) em que ressalta que as dores articulares de origem degenerativa ou inflamatória são muito beneficiadas pelos exercícios resistidos.

Outro estudo realizado por Queiroz; Munaro (2012), o qual participaram desse experimento 17 idosas na faixa etária de 61 a 82 anos, no bairro Jequiezinho, no município de Jequié-BA, concluiu o quanto o método de treinamento de força aplicado dão respostas significativas no aumento da força muscular e mudanças positivas na autopercepção de saúde referida pelas idosas. Esses dados também corroboram com os estudos de Jarek et al (2013), ao trazer informações que permite compreendermos a importância da prática desse tipo de exercício pelos indivíduos mais longevos.

Como se observa nessas primeiras análises, a prática de atividades físicas promove importantes benefícios à população da terceira idade, tais como, a prevenção e diminuição de problemas cardiovasculares, pulmonares, auxílio no controle da diabetes, artrite, doenças cardíacas, fortalecimento muscular, manutenção da densidade óssea entre outros benefícios. Nesse mesmo sentido, Orssatto, et al. (2019), destaca que o treinamento resistido é um método eficaz para atenuar os declínios funcionais relacionados à idade”.

A partir dos resultados já apresentados, podemos perceber a importância da prática de atividades físicas principalmente para essa população idosa. Ou seja, a atividade física (AF) aparece como uma forma de permitir que os indivíduos mais

velhos tenham mais saúde e se tornem mais independentes. Nahas (2010) define a atividade física, a partir da literatura, como qualquer movimento corporal que produz contrações musculoesqueléticas e um incremento no gasto energético habitual é definido como atividade física.

Os resultados encontrados nos estudos de Santana FS, Assis MR, et al. (2020), ao comparar os diferentes protocolos de treinamento resistido na força muscular em idosos, também dão conta da importância do treinamento resistido. Nesse estudo especificamente, foi possível perceber que ambos os modelos de periodização usados no estudo experimental foram eficientes para gerar aumento de força em idosos saudáveis. Na sua totalidade, os estudos apresentaram em suas conclusões que o treinamento resistido melhorou a capacidade funcional e a força muscular dos idosos analisados.

Como já foi dito nesta escrita, é fato que a população a nível global está envelhecendo. Diante disso, surgem os inúmeros desafios para entender essa população em crescimento no mundo. Não basta envelhecer, mas é preciso proporcionar a população idosa um envelhecimento acompanhado por qualidade de vida. Sendo assim, a prática do treinamento resistido é um aliado importante nesse processo. Idosos praticantes de treinamento resistido apresentam melhor mobilidade do que idosos fisicamente ativos não praticantes. Para Pereira Filho e Goncalves (2017), a prática de algum tipo de atividade física, a exemplo da musculação na terceira idade, auxilia na prevenção e manutenção da saúde e capacidade física das pessoas idosas, proporcionando assim uma melhora significativa na qualidade de vida.

Os estudos de Allendorf, D B; Schopf, P P; et al. (2016) que idosos praticantes do TR apresentaram desempenho significativamente melhor no TUG test, o que está diretamente relacionado com a prevenção de quedas e fraturas. Como destaca (ALBINO et al., 2012), por meio do treinamento de força, é possível proporcionar benefícios para a saúde da população idosa, a exemplo do melhoramento na força muscular, coordenação motora e diversas capacidades físicas, funcionais, fisiológicos e psicológicos, podendo ser treinado de forma segura, auxiliando na manutenção de massa muscular, melhorando a força e resistência.

Os autores (Fleck; Simão, 2008) destacam a modalidade esportiva que cada dia ganha mais adeptos. Ou seja, é uma modalidade que pode ser uma boa aliada dos idosos quando o assunto é saúde. Ou seja, é uma importante ferramenta capaz

de ajudar na melhoria da aptidão física e qualidade de vida da população da terceira idade.

Por meio de atividades físicas, a exemplo do treinamento resistido, a população idosa ganha mais autonomia, autovalorização e eleva o desejo de viver. Muitos são os relatos de idosos que se sentem incapazes de tarefas simples do dia a dia. Esse fato os torna deprimidos e como destaca Barbanti (2002), “resulta numa redução da qualidade de vida dos mesmos, que se sentem menos produtivos e acabam por se considerarem inúteis”.

A CAPACIDADE FUNCIONAL NA TERCEIRA IDADE: BENEFÍCIOS AOS IDOSOS

Com relação a força muscular e capacidade funcional de idosos engajados em dois tipos de treinamento de força, os estudos de Oliveira DV, Pivetta NRS, et al., (2020), os idosos que praticam musculação apresentaram melhor força de membros superiores e capacidade funcional do que os idosos da Fitness Zone. Além disso, cabe destacar também o perfil desses idosos. Leitão Júnior FAP, Barbosa RGB, et al. (2021), a realizar seus estudos sobre o perfil e capacidade funcional de pessoas longevas, mostrou que estudos os longevos são, em sua maioria, da comunidade, mulheres, com comorbidades, principalmente hipertensão arterial, e apresentam maior grau de dependência nas atividades instrumentais.

É sabido que a prática de atividades físicas promove importantes benefícios à população da terceira idade, tais como, a prevenção e diminuição de problemas cardiovasculares, pulmonares, auxílio no controle da diabetes, artrite, doenças cardíacas, fortalecimento muscular, manutenção da densidade óssea entre outros benefícios. Segundo Oliveira, (2017), a capacidade cardiovascular, massa muscular, assim como, a força muscular e flexibilidade sofrem com o avançar da idade e aumentam com a falta de movimento do corpo, conseqüentemente um aumento na prevalência de diversas doenças. Esse mesmo autor também coloca como sendo esse o fator da menor qualidade de vida dessa população. Por isso, a atividade física aparece como uma forma de permitir que os indivíduos mais velhos tenham mais saúde e se tornem mais independentes.

Como destaca Gianolla, (2013) “o treinamento muscular para idosos, aumentar a massa e a força muscular, melhorar o desempenho desses idosos em suas

atividades diárias de vida, trazendo maior equilíbrio e melhorando a sua autoestima e melhorias na qualidade de vida.

Diante de todos esses benefícios, a modalidade pode ser uma boa aliada dos idosos quando o assunto é saúde. Ou seja, é uma importante ferramenta capaz de ajudar na melhoria da aptidão física e qualidade de vida da população da terceira idade. É uma modalidade esportiva que a cada dia ganha mais adeptos e se populariza no mundo (FLECK; SIMÃO, 2008).

Sendo assim, se faz necessário a adoção de práticas esportivas que promovam uma melhor qualidade de vida. Por meio de atividades físicas, a exemplo do treinamento resistido, a população idosa ganha mais autonomia, autovalorização e eleva o desejo de viver. Muitos são os relatos de idosos que se sentem incapazes de tarefas simples do dia a dia. Esse fato os torna deprimidos e como destaca Barbanti (2002), “resulta numa redução da qualidade de vida dos mesmos, que se sentem menos produtivos e acabam por se considerarem inúteis”.

Diante dos achados encontrados em estudos já realizados e apresentados, a partir das análises feitas, podemos confirmar que a atividade física, especificamente o treinamento resistido para idosos, é uma boa opção para o aumento da sua força muscular e habilidades físicas, capaz de influenciar positivamente na sua qualidade de vida. Apesar das limitações impostas, foi possível desenvolver uma pesquisa relevante, que trouxesse no seu cerne a importância da prática do treinamento resistido, musculação por idosos e o quanto o mesmo interfere na sua qualidade de vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observando-se os resultados, verificou-se que por meio de atividades físicas, a exemplo do treinamento resistido, a população idosa ganha mais autonomia, autovalorização e eleva o desejo de viver. Muitos são os relatos de idosos que se sentem incapazes de tarefas simples do dia a dia. Por isso, a atividade física aparece como uma forma de permitir que os indivíduos mais velhos tenham mais saúde e se tornem mais independentes.

Os achados permitiram afirmar também que o treinamento resistido para idosos, é uma boa opção para o aumento da sua força muscular e habilidades físicas, capaz de influenciar positivamente na sua qualidade de vida. A prática de atividades

físicas promove importantes benefícios à população da terceira idade, tais como, a prevenção e diminuição de problemas cardiovasculares, pulmonares, auxílio no controle da diabetes, artrite, doenças cardíacas, fortalecimento muscular, manutenção da densidade óssea entre outros benefícios

Por fim, conclui-se, que este estudo conseguiu apresentar objetivamente a importância do treinamento resistido (musculação) na qualidade de vida da população idosa. No entanto, entende-se que, por se tratar de uma temática ampla, torna-se inviável debatê-la em um único artigo de revisão de literatura. Neste sentido, este trabalho abre precedentes para estudos futuros que servirão de materiais para estudantes e afins, tais como trabalhos de conclusão e pesquisas acadêmicas.

REFERÊNCIAS

Aires M, Paskulin LM, Morais EP. **Capacidade funcional de idosos mais velhos: estudo comparativo entre três regiões do Rio Grande do Sul.** Rev Lat Am Enfermagem 2010; 18(1):11-17.

ALBINO, I. et al. **Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosos.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 15(1):17-25, 2012.

ALLENDORF, D B; SCHOPF, P P; GONÇALVES, B C; CLOSS, V E; GOTTLIEB, M G V. Idosos praticantes de treinamento resistido apresentam melhor mobilidade do que idosos fisicamente ativos não praticantes. **R. bras. Ci. e Mov** 2016;24(1): 134-144.

ANGELI; MENEZES; MAZO. Influência da musculação e ginástica na aptidão física de idosos. **Revista Conscientiae Saúde.** v. 16, n. 2 (2017)

BARBANTI, Valdir José; AMADIO, Alberto C.; BENTO, Jorge O.; MARQUES, António T. **Esporte e atividade física: interação entre rendimento e qualidade de vida.** 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2002

CARMO, XAVIER, ALVES. **Exercícios resistidos para idosos.** Revisão sistematizada da literatura. *Rev. Soc. Cardiol. Estado de São Paulo ; 29(4,Supl): 427-431, out.-dez. 2019.*

CUNHA; MIRANDA; NOGUEIRA; COSTA; SILVA; FERREIRA. **Intensidades de treinamento resistido e pressão arterial de idosos hipertensas - um estudo piloto.** *Rev Bras Med Esporte* 18 (6) • Dez 2012

FLECK, S. J.; SIMÃO, R. **Força: Princípios metodológicos para o treinamento:** 1. ed. São Paulo: Editora: Phorte, 2008.

GEREZ, A. G. **A prática pedagógica em educação física para idosos e a educação em saúde**: Um olhar sobre o projeto sênior para a vida ativa – USJT. Dissertação de Mestrado. Universidade São Judas Tadeu – USJT, 2006.

JAREK, Camila, et al. Comparação antropométrica, força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes e não praticantes de musculação. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 7, n. 2, p. 173-180, 2010. Disponível em: <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/447>. Acesso em: 25 set 2021.

Gianolla, F. **EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO: UMA ABORDAGEM TÉCNICA..** - Rio de Janeiro: Revinter, 2013.

LEITÃO JÚNIOR FAP, BARBOSA RGB, DINIZ JL, ARAÚJO WCO, MARQUES MB, COUTINHO JFV. **Perfil e capacidade funcional de pessoas longevas**: revisão integrativa. *Revista Enfermagem UERJ* v. 29 (2021)

LOCKS RR, RIBAS DIR, WACHHOLZ PA, GOMES ARS. Efeitos do treinamento aeróbio e resistido nas respostas cardiovasculares de idosos ativos. **Revista Fisioter.** mov. 25 (3) • Set 2012.

MINAYO, M. C. de S. (org.). **Pesquisa Social**: Teoria, método e criatividade. 32 ed. Petrópolis: Vozes, 2012. 80 p. (Coleção temas sociais)

MINAYO, M.C.S.; **O envelhecimento da população brasileira e os desafios para o setor saúde**. Cadernos de Saúde Pública. 2012

MIRANDA, L. História e Filosofia da musculação. **Revista Digital**, ano 19, n195, agos. 2014. Disponível em: <http://www.wfdwportw.com/efd195/historia-e-filosofia-da-musculacao.htm>. Acesso em: 28 set 2021.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

Nahas M V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para o estilod e vida ativo. 5o ed. Midiograf; 2010. 318 p.

OLIVEIRA, AC; SILVA, TA; MAIA, JL. **Efeitos do treinamento resistido na força muscular em idosos**: uma revisão de literatura. *anais do evinci – UniBrasil*, Curitiba, v.3, n.1, p. 141-141, out. 2017.

OLIVEIRA DV, PIVETTA NRS, SCHERER FC, NASCIMENTO JÚNIOR, JRA. A importância do treinamento de força na terceira idade. **Rev Bras Med Esporte** 3 (3) • Set 2020

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis**. OMS: Geneva, 2004

ORSSATTOA, LBR; FREITAS, CIR; SHILD, AJ; PINTO, RS; TRAJANO, GS. **Effects of concentric speed training resulting on functional capabilities of elderly: a systematic review and methanalysis of randomized tests**. *Gerontologia Experimental*. Disponível online 7 de setembro de 2019, 110731.

PEREIRA, PR; GONÇALVES, R. **A importância da musculação na terceira idade.** Revista científica multidisciplinar núcleo do conhecimento. Edição 03. Ano 02, Vol. 01. pp 391-406, Junho de 2017.

QUEIROZ; MUNARO. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a autopercepção de saúde em idosas. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** 15 (3) • Set 2012

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte.** São Paulo: IBRASA, 1982. <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637663>, Acesso em: 27 de Jun 2017.

Santarém JM. **Musculação em todas as idades.** 1o ed. São Paulo- SP: Manole; 2012.

SANTANA FS, ASSIS MR, FERREIRA MDPS, MOTA CS, GARCIA KR, PEREIRA LC, ET AL. Comparação de diferentes protocolos de treinamento resistido na força muscular em idosos. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires** > v. 9, n. 4 (2020

TIGGEMANN; DIAS; NOLL; SCHOENELL; KRUELE. **Envelhecimento e treinamento de potência:** aspectos neuromusculares e funcionais. • Rev. educ. fis. UEM 24 (2) • Jun 2013

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. **The integrative review:** updated methodology. Journal of advanced nursing, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.