



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

PABLO IGOR DOS SANTOS

**O IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO:
REVISÃO DE LITERATURA**

JUAZEIRO DO NORTE

2020

PABLO IGOR DOS SANTOS

**O IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO:
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. José Hildemar Teles Gadelha

JUAZEIRO DO NORTE

2020

PABLO IGOR DOS SANTOS

**O IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO:
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Bacharelado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^o. Me. José Hildemar Teles Gadelha
Orientador

Prof^a. Esp. Jenifer Kelly Pinheiro
1^a Examinadora

Prof^a. Ma. Nilmara Serafim Chagas
2^a Examinadora

Dedico esse trabalho aos meus pais, Francival Belarmino e Antônia Adriana, pois sempre acreditaram em mim, e por todo incentivo e apoio na construção desse projeto.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a DEUS, por ter me proporcionado chegar até aqui, por ser meu protetor nos momentos mais difíceis.

Aos meus pais Francival Belarmino e Antônia Adriana, por todo o apoio. Essa conquista é para vocês!

Agradeço ao professor José Hildemar Teles Gadelha que sempre esteve disposto a contribuir durante essa jornada acadêmica pela compreensão, paciência e dedicação. No decorrer desse projeto seus ensinamentos foram de extrema importância para a realização do mesmo.

O IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: REVISÃO DE LITERATURA

¹ Pablo Igor dos SANTOS

² José Hildemar Teles GADELHA

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural e comum a todas as espécies, o mundo está passando por essa transformação demográfica. O treinamento de força em idosos pode promover um aumento da força muscular, mais flexibilidade e melhores adaptações no cotidiano. Diversos autores têm destacado a relação entre a prática do exercício físico e os benefícios relacionados a Qualidade de Vida (QV), assim o conceito de QV mais utilizado é o adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que se estabelece como sendo uma visão do indivíduo sobre a sua vida, o contexto cultural onde o mesmo está inserido, estabelecendo relações com seus valores e objetivos, expectativas, preocupações e padrões de vida. A pesquisa tem como objetivo analisar o impacto da musculação na qualidade de vida de idosos por meio de uma revisão de literatura. Trata-se de uma revisão de literatura, a busca ocorreu nas bases de dados LILACS e ScieLo, foram utilizados os seguintes descritores: treinamento de resistência, musculação, qualidade de vida. Os critérios de inclusão: estudos que abordassem a temática, disponíveis na íntegra que realizaram processo de intervenção por meio de treinamento na modalidade musculação, população-alvo composta por indivíduos aparentemente saudáveis, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, período de publicação até 2020 e publicações em português. A seleção dos estudos foi realizada em três etapas: 1^o etapa - leitura dos títulos; 2^o etapa - leitura dos resumos dos artigos selecionados na 1^a etapa; 3^o etapa - leitura na íntegra dos artigos selecionados. A partir dos estudos evidenciados, vale ressaltar a relevância de incentivar a realização de atividade física pela população idosa, externando os benefícios que a prática regular proporciona para a qualidade de vida.

Palavras-chave: Treinamento de força. Qualidade de Vida. Envelhecimento.

ABSTRACT

Aging is a natural process and common to all species, the world is going through this demographic transformation. Strength training in the elderly can promote an increase in muscle strength, more flexibility and better adaptations in daily life. Several authors have highlighted the relationship between the practice of physical exercise and the benefits related to Quality of Life (QOL), so the concept of QOL most used is that adopted by the World Health Organization (WHO), which is established as being a vision of the individual about his life, the cultural context where he is inserted, establishing relationships with his values and objectives, expectations, concerns and standards of living. The research aims to analyze the impact of weight training on the quality of life of the elderly through a literature review. It is a literature review, the search was carried out in the LILACS and ScieLo databases, the following descriptors were used: resistance training, weight training, quality of life. Inclusion criteria: studies that addressed the theme, available in full that underwent an intervention process through training in the bodybuilding modality, target population composed of apparently healthy individuals, of both sexes, aged 60 years or over, publication period until 2020 and publications in Portuguese. The selection of studies was carried out in three stages: 1st stage - reading the titles; 2nd stage - reading the abstracts of the articles selected in the 1st stage; 3rd stage - full reading of the selected articles. From the studies evidenced, it is worth highlighting the relevance of encouraging physical activity by the elderly population, expressing the benefits that regular practice provides for quality of life.

Keywords: Strength training. Quality of life. Aging.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente o envelhecimento da população mundial repercutiu positivamente na expectativa de vida dos cidadãos, a gerontologia utiliza o conceito de idoso como sendo a idade cronológica, funcional, biológica e social. A capacidade física diminui progressivamente após os 30 anos de idade, devido a vários fatores incluindo a falta regular na prática de atividade física (LOPES et al., 2011).

O envelhecimento promove uma redução gradativa da capacidade funcional. Uma atividade que tem demonstrado cada vez mais o poder de reduzir essa perda é a musculação, esta caracteriza-se por vencer uma resistência, a musculação é uma atividade onde uma determinada resistência é vencida, pode ser o próprio peso corporal, aparelhos, halteres, anilhas ou barras livres. O treinamento de musculação deve ser ajustado de acordo com as diversas variáveis como: a velocidade de execução com o número de series e repetições, tempo de intervalo entre séries e exercícios e o tipo de ação muscular (PINA et al., 2014).

A musculação contribui de forma direta na manutenção e melhoria das funções do aparelho locomotor e cardiovascular, amenizando os riscos de doenças crônicas, como também, os efeitos indesejáveis causados pelo desuso e prevenindo assim, perdas e incapacidades (COELHO et al., 2014). A musculação deve ser realizada como uma prática constante, torna-se uma forma de intervenção eficiente no aumento da massa muscular e no controle da quantidade de gordura corporal, assim, melhora significativamente a aptidão física funcional (DIAS, GURJÃO, MARUCCI, 2016). Dessa forma a musculação proporciona diversos benefícios nos aspectos físicos e pode apresentar também melhora em aspectos relacionados a qualidade de vida (FERREIRA, BARBOSA, KERPPERS, 2018).

A qualidade de vida (QV) tem sido muito estudada ao longo dos últimos anos, tornou-se um conceito difundido em diversas áreas, principalmente no meio acadêmico, por meio de estudos científicos relacionados à saúde e bem-estar (REIS et al., 2017). Diversos autores têm destacado a relação entre a prática de exercício físico e os benefícios relacionados a QV. Castro et al. (2009) identificaram maiores níveis de qualidade de vida em praticantes de dança,

meditação e musculação em comparação ao grupo controle (não praticante de exercício físico).

A QV esta relacionada diretamente ao bem-estar, autoestima, aos aspectos funcionais, o estado emocional, a atividade intelectual, o ambiente onde vive, o estilo de vida e as atividades do cotidiano e a própria saúde e os fatores, culturais, mentais, espirituais e sociais influenciam na qualidade de vida do idoso ativo, assim a atividade física pode retardar os declínios decorrentes do envelhecimento e conseqüentemente proporciona uma melhoria na qualidade de vida do idoso que pratica exercício físico regularmente (CASTRO et al., 2009).

De acordo com o contexto abordado, o objetivo da presente revisão foi analisar o impacto da musculação na qualidade de vida de idosos. Identificando a relação entre musculação e qualidade de vida no idoso e quais os principais aspectos que a prática da musculação pode favorecer no idoso.

2. METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura, que busca hiatos a serem explorados em determinados assuntos através do conhecimento científico explorado por outros autores (FERENHOF; FERNANDES, 2016).

Esta revisão de literatura foi realizada nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico na busca foram utilizados os seguintes termos/Descritores em Ciências da Saúde (DeCS.: treinamento de resistência, musculação, terceira idade, envelhecimento e qualidade de vida. No rastreamento das publicações foram utilizados os operadores lógicos “AND” e “OR”, de modo a combinar os termos/descriptores acima citados.

Os estudos foram selecionados seguindo três etapas: 1^o etapa - leitura dos títulos; 2^o etapa - leitura dos resumos dos artigos selecionados na 1^a etapa; 3^o etapa - leitura na íntegra dos artigos selecionados na 2^a etapa, e inclusão de outros estudos, contidos nas referências destes artigos, capazes de corresponder aos critérios de inclusão.

Para tal, foram considerados os seguintes critérios de inclusão: estudos que abordassem a temática, disponíveis na íntegra que realizaram processo de intervenção por meio de treinamento na modalidade musculação, população-alvo

composta por indivíduos aparentemente saudáveis, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, com o período de publicação até o ano de 2020 e publicações em português. Dissertação, teses e resumos de anais, artigos de meta-análise, revisão sistemática, revisão de literatura não foram incluídos.

Dos 48 artigos obtidos na busca inicial, 11 deles foram selecionados após a leitura dos títulos (1ª etapa) e, dentre estes, 03 foram excluídos após a leitura dos resumos (2ª etapa), já que não atendiam integralmente aos critérios de inclusão, permaneceram, portanto, para leitura na íntegra (3ª etapa), 08 artigos para compor esta revisão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A musculação é um tipo de exercício físico desenvolvido para execução de práticas e treinos que utilizam a resistência progressiva do próprio peso corporal para executar atividades físicas e para auxílio aos treinos são implementadas máquinas, como: halteres, barras e anilhas. Ao se utilizar a musculação como prática de treinamento pode reduzir ou amenizar problemas de saúde da população potencializando um estilo de vida saudável (MACÊDO et al., 2014). Dentre as diferentes capacidades físicas desenvolvidas pela prática da musculação pode-se destacar os ganhos em força muscular do praticante (TAFARELLO; JÚNIOR; OLIVEIRA, 2015).

A musculação se tornou um dos exercícios mais praticados nas academias físico-esportivas e evoluiu muito no campo da pesquisa científica nos últimos anos (TEIXEIRA, MOTOYAMA, GENTIL, 2015). A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte indica uma prática regular de musculação para se obter resultados corporais, no que concerne a manutenção da força muscular, massa muscular e massa óssea. Os programas de musculação devem ser compostos por exercício de força para se obter aumento de massa muscular, como também, minimizando o surgimento de doenças (MONTENEGRO, 2014).

A prática de musculação como forma de exercício físico é um fator de promoção de saúde, imprescindível para se obter uma vida saudável. As evidências científicas mostram que o tipo de exercício, frequência e a intensidade contribuem para se alcançar mudanças corporais morfofisiológicas. Assim, se propõem aos praticantes de atividades físicas distintas tais como: musculação, dança, caminhada, hidroginástica e existe uma gama de opções para ser escolhida entre os praticantes (OLIVEIRA; BERTOLINI; JÚNIOR, 2014).

A musculação recreativa proporciona na pessoa idosa uma melhoria na interação social, visto que, renova seu ciclo de amizades que ocorre durante a prática dessa atividade, além de tornar um estilo de vida saudável como hábito. Proporciona também, benefícios como: diminuição da ansiedade, eleva a autoestima, melhora o entusiasmo e humor, pois, dedica seu tempo livre para o lazer e expressam sensação de prazer durante a realização. Tudo isso lhe traz grande satisfação pessoal e melhora sua qualidade de vida (PRAZERES, 2007).

As atividades do cotidiano se tornam obstáculos com o processo de envelhecimento, por causa de diminuição da massa magra, redução da força muscular, capacidade aeróbica, equilíbrio e flexibilidade, outro fator agravante nessa faixa etária é o sedentarismo, que reduz a capacidade funcional. Dessa forma, a prática de atividade física regular auxilia na melhora das capacidades funcionais, musculares, cardiovasculares e auxilia no tratamento de doenças crônicas (ALMEIDA; SILVA, 2016).

O treino de musculação consiste em adquirir resistência através da prática cotidiana e pode ser indicada para diferentes públicos como, por exemplo: crianças, adolescentes, adultos, idosos e pessoas com necessidades especiais como: diabéticos, hipertensos e gestantes. De acordo com o tipo de treino, respostas distintas podem ser atingidas como aumento da força muscular, potência, resistência, hipertrofia, fortalecimento muscular e redução do percentual de gordura. O treino deve ser prescrito de acordo com os resultados que se busca alcançar (MONTENEGRO, 2014).

Almeida e Silva (2016), pesquisaram sobre a função muscular e a composição corporal na qualidade de vida de 15 idosos fisicamente ativos, aplicaram testes por um período de 8 semanas com frequência de 2 vezes por semana, após o período estipulado houve diminuição na taxa de gordura, aumento da massa corporal magra, melhora da flexibilidade, equilíbrio e na taxa de força. Conclui-se que, o treinamento físico sistematizado melhora a capacidade funcional e as condições antropométricas dos idosos, desta forma, pode ser utilizado como uma medida não farmacológica nos processos fisiológicos do envelhecimento, assim, contribuindo indiretamente na qualidade de vida e autonomia do idoso.

O envelhecimento é um processo natural e comum a todas as espécies, o mundo está passando por transformação demográfica, e de acordo com a Organização da Nações Unidas (ONU, 2007), o número de idosos crescerá significativamente em relação ao número de nascidos vivos (SOCCOL; PINTO, 2009). O envelhecimento é um processo fisiológico inevitável, com isso ocorrem algumas perdas e declínios fisiológicos inerentes ao envelhecimento que podem ser minimizados com prática de exercícios físicos (CAMÕES et al., 2016).

Camões et al., (2016) descreveu em sua pesquisa a percepção da qualidade de vida em indivíduos acima dos 70 anos, tendo em conta a participação em programas de exercício físico em um contexto comunitário e

idosos institucionalizados, utilizou-se o questionário SF36, foram avaliados 250 idosos de ambos os sexos, subdivididos em 4 grupos: Grupo 1 corresponde aos idosos comunitários a praticar exercício (frequência: 2 sessões/semana; duração: 45 minutos); No grupo 2, incluem-se, os idosos que pertencem à comunidade e não fazem exercício; No grupo 3 (centro de dia) e grupo 4 (institucionalizados), correspondem aos idosos institucionalizados que não praticam exercício. Observou-se nos domínios função física, vitalidade e saúde mental, uma tendência significativa, ou seja, uma melhora nestes aspectos citados anteriormente. Então acredita-se que estratégias de tratamento e prevenção com base em exercícios físicos, devem ser privilegiadas em todos os contextos sócio comportamentais, como forma de manter a autonomia e conseqüentemente a qualidade de vida, entre a população envelhecida.

O envelhecimento fisiológico ocorre através de uma diminuição das reservas funcionais do indivíduo, ocasionando mudanças bioquímicas, funcionais e morfofisiológicas deixando o idoso mais susceptível a agressões externas e internas do corpo. A função muscular está dentre as principais alterações observadas no processo de envelhecimento humano, diminuindo a independência funcional, isso reflete de forma negativa na qualidade de vida (MARIANO et al., 2013).

O processo de envelhecimento acontece juntamente com algumas perdas, segundo Soccol e Pinto (2009) perdas cognitivas e sociais, nos níveis metabólicos, antropométricos e neuromotores, comprometendo seriamente a QV do idoso. O desempenho neuromotor pode ser explicado através da diminuição no número e tamanho das fibras musculares, resultando em perda gradativa da força muscular, para amenizar essa redução de força, o treinamento de força pode compensar esta perda. O treinamento de força em idosos retarda o processo de declínio de força e massa muscular, que são perdas características do processo de envelhecimento (MARIANO et al., 2013).

Mariano et al. (2013) realizou um estudo com idosas de 60 anos ou mais que foram divididas em dois grupos sedentário e treinamento, com o objetivo de investigar os efeitos do treinamento físico sobre a força e qualidade de vida, utilizou o questionário SF-36, o treinamento ocorria duas vezes por semana, com duração de 60 minutos, por 12 semanas. O grupo sedentário não atingiu valores significativos que pontuassem as variáveis estudadas, o grupo denominado

treinamento atingiu escores significativos de ganho de força. Em relação à qualidade de vida, apresentou aumento nos domínios da capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade e saúde mental.

As perdas decorrentes do processo de envelhecimento podem levar ao desenvolvimento da Sarcopenia ou síndrome da fragilidade que se caracteriza pela redução da massa muscular esquelética, isso ocorre em decorrência da diminuição no número de fibras musculares, essa redução pode ocasionar limitações funcionais a Dinapenia, que acarreta em independência, quedas e fraturas, isso induz índices elevados de morbimortalidade. (MARIANO et al., 2013). O treinamento de força em idosos pode promover um aumento da força muscular, mais flexibilidade e melhores adaptações no cotidiano, então a escolha por esse tipo de atividade oferece a manutenção da independência funcional da pessoa idosa (LOPES et al., 2011).

Lopes et al. (2011) realizou uma pesquisa com amostra de 12 participantes, com faixa etária entre 55 e 65 anos e verificou que a musculação melhorou a flexibilidade em 21,6%, a resistência muscular em 68,3% e o VO₂máx em 24,1% após 8 semanas de treinamento. Dentre as adaptações promovidas pelo exercício de musculação os autores destacam que o treinamento resistido pode ser utilizado como uma estratégia de melhora na qualidade de vida e saúde dos praticantes.

O exercício físico, incluído a musculação e o treinamento de força desde que praticado regularmente proporciona ao idoso um funcionamento corporal mais eficaz, acarreta a manutenção da densidade mineral óssea e reduz as perdas funcionais, ampliam a produtividade das atividades diárias deixando o idoso mais independente possibilitando subir escadas, tomar banho, levantar-se, abrir e fechar portas reduz o risco de surgir doenças cardiovasculares e crônicas tais como: hipertensão e diabetes. Contribui na recuperação de certas habilidades como: melhora da força, flexibilidade, postura e do equilíbrio, quadros álgicos, proporciona melhor utilização da glicose, controle do peso corporal, perfil lipídico, função intestinal, resposta imunológica mais eficaz, melhora a qualidade do sono e ameniza o estresse e ansiedade, melhorando significativamente a qualidade de vida do idoso (RAMOS, 2015; LOPES et al., 2011).

4. MUSCULAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

A QV é composta por elementos positivos e negativos, alicerçados de maneira subjetiva que abrange uma dimensão vasta de opções a serem escolhidas pelo indivíduo que mais lhe tragam prazer e satisfação, como a realização de atividade física, forte aliada para se melhorar aspectos, fisiológicos, cognitivos, psicológicos, que tendem a influenciar positivamente na QV (OLIVEIRA; BERTOLINI; JÚNIOR, 2014).

Neste sentido, qualidade de vida pode ser definida como a percepção do sujeito sobre a sua posição de vida, que muda seu conceito de pessoa para pessoa, depende valores extrínsecos e intrínsecos, relacionados aos hábitos e estilo de vida (ANVERSA et al., 2019; MOREIRA et al., 2017). A visão de QV está relacionado com o bem-estar pessoal, autoestima, estado emocional, nível socioeconômico, atividade intelectual, valores culturais, capacidade funcional, seus princípios éticos, religiosidade, a própria saúde e o ambiente onde vive, as atividades diárias e o estilo de vida cotidiano, esses aspectos estão ligados diretamente com a QV (CASTRO et al., 2009).

Castro et al. (2009) analisou a qualidade de vida em 50 idosas que são praticantes de dança, musculação e meditação através do questionário WHOQUOL-OLD. Os pesquisadores verificaram que a prática de musculação e dança, junto com meditação refletiu em resultados satisfatórios na qualidade de vida das idosas.

O exercício físico pode melhorar o bem-estar, o desempenho cognitivo, o contato social e a QV de idosos que apresentam sintomas depressivos, existe algumas divergências no que concerne qual a melhor metodologia de exercício a ser empregada, mas revela melhora nos sintomas depressivos e na qualidade de vida (MELO et al., 2014).

Melo et al. (2014), estudou 52 dois idosos com depressão maior, que foram divididos em dois grupos, um controle e outro exercício que foi randomizado em treinamento de força, aeróbio e exercícios generalizados de Baixa Intensidade por um período de três meses, utilizou os testes de Wilcoxon e Mann Whitney.

Após o período de estudo averiguou-se que os praticantes de exercício aeróbio e de força apresentaram melhoras nos aspectos físicos e redução da dor, e capacidade física, respectivamente, em relação ao grupo que realizou exercício de baixa intensidade nenhuma alteração foi vista.

Atualmente diversos fatores interferem na QV como: sedentarismo, estresse, má alimentação e entre outros. Devido a esses fatores as pessoas buscam alternativas capazes de amenizar os danos, encontrado na prática regular do exercício físico, por exemplo a musculação como estratégia para alcançar estes resultados (TAFARELLO; JÚNIOR; OLIVEIRA, 2015). A saúde e a QV podem ser aprimoradas e preservadas pela prática regular, prazerosa, voluntária e com intensidade moderada de atividade física, associa-se a melhora da ansiedade, humor e cognição e conseqüentemente da QV. (FEITOSA et al., 2017).

A prática regular de atividade física promove benefícios no aparelho locomotor, sanando as alterações que este sofre em decorrência do processo fisiológico do envelhecimento, assim se tornando uma alternativa para melhorar a QV dos idosos, pois contribui em uma melhor performance do praticante (ALMEIDA et al., 2020).

O estudo realizado por Almeida et al (2020), buscou avaliar a qualidade de vida em idosos que praticam atividade física, foi composto por 37 idosos, utilizou o questionário WHOQOL – OLD. Os resultados obtidos nessa pesquisa mostraram que a atividade física contribui para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, em quase todas as facetas do teste, exceto morte e morrer que aparece com 43,07%, além de mostrar que o público feminino é mais adepto da prática de exercício físico.

Tendo em vista que o envelhecimento populacional tem se tornado um evento mundial crescente, faz-se necessário conhecer alguns instrumentos que mensuram a qualidade de vida de idosos. Existe vários instrumentos validados, mas destaca-se o SF-36 que avalia a QV, questionário genérico, de avaliação do estado de saúde e pode ser utilizado por grupos de qualquer patologia, idade, sexo, etnia e faixa etária. O questionário de avaliação WHOQOL-100 baseia-se que a QV é subjetiva, pois se trata da percepção do entrevistado sobre os aspectos positivos e negativos, possui mais critérios de avaliação. O WHOQOL-

BREF surgiu como uma proposta mais abreviada do WHOQOL-100, o preenchimento rápido facilita sua utilização (SANTOS, 2015).

5. CONCLUSÃO

O mundo está passando por um processo de transição demográfica que resulta no aumento constante do envelhecimento da população, então se faz necessário conhecimento e especialização para se trabalhar com este público que requer grande atenção, cuidado e individualidade, assim, promovendo autonomia, independência e melhora da qualidade de vida dos idosos.

De acordo com os artigos selecionados para compor esta revisão, verifica-se que a prática de atividade física regular como a musculação e treinamento de força para idosos, contribuem para impulsionar sua independência funcional principalmente na execução de atividades diárias através do equilíbrio, flexibilidade, coordenação, agilidade e massa óssea, melhora sua interação social e psicológica, e promove o bem-estar integral do idoso, desde que praticado regularmente assim proporcionado uma melhoria significativa na qualidade de vida do idoso.

Diante do exposto, vale ressaltar a relevância de incentivar a prática de atividade física pela população idosa, externando os benefícios dos exercícios de musculação proporcionam para a qualidade de vida. Os estudos e os incentivos que influenciam na realização cotidiana de musculação e atividade física devem ser potencializados, visto que, os benefícios são cientificamente comprovados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, D. K. S.; SILVA, F. O. C. A função muscular e a composição corporal na qualidade de vida do idoso: efeitos de um programa de 8 semanas de treinamento combinado. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 60, 2016. Acessado em 06/06/2020.

ALMEIDA, B. L.; SOUZA, M. E. B. F.; ROCHA, F. C.; FERNANES, T. F.; EVANGELISTA, C. B.; RIBEIRO, K. S. M. A. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. **R. pesq.: cuid. fundam. online**, n. 12, 2020. Acessado em 06/06/2020.

ANVERSA, A. L. B.; MANTOV, D.; ANTUNES, M. D.; CODONHATO, R.; OLIVEIRA, D. V. Qualidade de vida e imagem corporal de mulheres praticantes de musculação e ginástica. **PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS**, v. 1, n. 20, p. 149-159, 2019. Acessado em 28/09/2019.

CAMÕES, M.; FERNANDES, F.; SILVA, B.; RODRIGUES, T.; COSTA, N.; BEZERRA, P. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. *Motri. [online]*, v. 12, n. 1, 2016. Acessado em 06/06/2020.

CASTRO, J. C.; BASTOS, F. A. C.; CRUZ, T. H. P. C.; GIANI, T. S.; FERREIRA, M. A.; DANTAS, E. H. M. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 2, n. 12, p. 255-265, 2009. Acessado em 28/09/2019.

COELHO, B. S.; SOUZA, L. K.; BORTOLUZZI, R.; RONCADA, C.; TIGGEMANN, C. L.; DIAS, C. P. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 17, p. 497-504, 2014. Acessado em 28/09/2019.

DIAS, R. M. R.; GURJÃO, A. L. D.; MARUCCI, M. F. N. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. **Acta fisiátrica**, v. 13, n. 2, p. 90-95, 2016. Acessado em 07/10/2019.

FERENHOF, H. A.; FERNANDES, R. F. Desmistificando a revisão de literatura como base para redação científica: método SSF. **Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina**, v. 21, n. 3, 2016. Acessado em 15/04/2020.

FEITOSA, L. C.; MUZZOLON, S. R. B.; RODRIGUES, D. C. B.; CRIPPA, A. C. S.; ZONTA, M. B. O efeito do esporte adaptado na qualidade de vida e no perfil biopsicossocial de crianças e adolescentes com paralisia cerebral. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 4, n. 35, p. 429-435, 2017. Acessado em 28/09/2019.

FERREIRA, L. A. S.; BARBOSA, D.; KERPPERS, I. I. Dor lombar inespecífica em praticantes de musculação: estudo clínico controlado e duplo cego. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 12, ed. 78, p. 885-890, 2018. Acessado em 12/10/2019.

LOPES, C. R.; VIANA, H. B.; MOTA, G. R.; VERLENGIA, R.; SILVA, E. C.; OLIVEIRA, F. S. Efeitos de um treinamento de força para pessoas com 55 anos e mais. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 6, n. 14, 2011. Acessado em 03/06/2020.

MACÊDO, P. P.; SOUZA, F. J. R.; JUNIOR, T. A. A.; LETIERI, R. V.; NETO, L. V. S.; FILHO, N. T., JUNIOR, J. A. F. P. A musculação como conteúdo nas aulas de educação física escolar. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 13, n. 4, p. 15-22, 2014. Acessado em 07/10/2019.

MARIANO, E. R.; NAVARRO, F.; SAUAIA, B. A.; JUNIOR, M. N. S. O.; MARQUES, R. F. Força muscular e qualidade de vida em idosas. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, v. 4, n. 16, 2013. Acessado em 03/06/2020.

MELO, B.; MORAES, H. S.; SILVEIRA, H.; OLIVEIRA, N.; DESLANDES, A. C.; LAKS, J. Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v. 2, n. 19, 2014. Acessado em 06/06/2020.

MOREIRA, N. B.; MAZZARDO, O.; VAGETTI, G. C.; OLIVEIRA, V.; CAMPOS, W. Associação entre dependência do exercício físico e percepção da qualidade de vida no basquetebol master brasileiro. **Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE**, v. 4, n. 39, p. 433-441, 2017. Acessado em 07/10/2019.

MONTENEGRO, L. P. Musculação: abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 8, ed. 47, p. 494-498, 2014. Acessado em: 13/10/2019.

OLIVEIRA, D. V.; BERTOLINI, S. M. M. G.; JÚNIOR, J. M. Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, v. 2, n. 13, p. 187-195, 2014. Acessado em 07/10/2019.

PINA, F. L. C.; DANTAS, J. L.; FILHO, M. G. A. C.; LIDO, D. J.; CONTI, P. S. Motivação para a prática de exercícios com pesos: influência da supervisão e do gênero. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 2, ed. 19, p. 168-177, 2014.

PRAZERES, M. V. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. 2007 MONOGRAFIA (Centro de Educação Física, Fisioterapia de Desportos da Universidade do estado de Santa Catarina). 2007. Acessado em 03/06/2020

RAMOS, C. R. F. Atividade Física e Bem-estar Subjetivo nos Idosos. 2015. Tese (Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício), 2015. Acessado em 03/06/2020.

REIS, M. S.; SILVA, R. D. S.; AMORIM, M. L. C.; LOPES, K. A. T.; CORRÊA, L. S.; LEÃO, D. P. Avaliação da qualidade de vida de cuidadores de pessoas com deficiência física e intelectual: um estudo com whoqol-bref. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, ed. 67, p. 399-404, 2017. Acessado em 12/10/2019.

SANTOS, P. M. Principais instrumentos de avaliação da qualidade de vida de idosos no brasil: vantagens e desvantagens na utilização. **Revista CORPOCONSCIÊNCIA**, v. 19, n. 2, 2015. Acessado em 03/06/2020.

SOCOL, C. P.; PINTO, L. R. C. Avaliação da força em idosos praticantes de musculação do centro de convivência padre firmo. **Revista Connection Line**, n. 4, 2009. Acessado em 03/06/2020.

TAFARELLO, R.; JÚNIOR, J. R. A. N.; OLIVEIRA, D.V. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. **Cinergis**, v. 4, n. 16, p. 249-254, 2015. Acessado em 09/10/2019.

TEIXEIRA, C. V. L. S.; MOTOYAMA, Y.; GENTIL, P. MUSCULAÇÃO: CRENÇAS VS. EVIDÊNCIAS. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 9, n. 55, p. 562-571, 2015. Acessado em 12/10/2019.