



## XXII JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 9 a 11 de outubro de 2024

### A Importância da Musculação para Idosos: Benefícios Fisiológicos e Psicossociais

Gustavo Sampaio<sup>1</sup>  
Taís Rodrigues<sup>2</sup>  
André Medeiros<sup>3</sup>  
Ruan Moraes<sup>4</sup>  
Paulo Zaratin<sup>5</sup>

Este estudo mostra que a atividade física é benéfica para idosos e é importante na manutenção da massa muscular e na qualidade de vida. Em estudo realizado por Zawadski e Vagetti (2007), foram examinados os motivos que levam as mulheres idosas à academia e ao levantamento de peso. Uma amostra de 24 idosas de Maringá, Paraná, mostrou que os principais motivos para participação nesta prática foram cuidados de saúde (42%), ensino clínico (25%) e socialização por meio de amizade. Estes dados sugerem que as mulheres idosas não só procuram melhorar ou manter a sua saúde física, mas também encaram a saúde como uma oportunidade de melhoria social e de autoestima. Entre os benefícios para a saúde relatados pelos participantes, os mais importantes foram o aumento da agilidade (47%) e da força (17%), bem como a redução da solidão e a melhoria da aptidão física. As idosas afirmaram não ter problemas graves na prática de atividade física e argumentaram que essa atividade era possível e adequada para idosos desde que sob supervisão de um profissional. Além dos professores, o ambiente educativo também tem demonstrado ser um factor importante na motivação das mulheres mais velhas, que preferem um ambiente acolhedor, limpo e inclusivo. Além disso, Medeiros, Souza e Oliveira (2019) publicaram um artigo revisando a literatura sobre os efeitos físicos do levantamento de peso em adultos e focando nas consequências dessa prática no aumento da força, flexibilidade e potência muscular. Os autores enfatizam que o envelhecimento pode levar ao desenvolvimento de funções corporais e teciduais como a sarcopenia, dificultando a mobilidade e aumentando o risco de quedas. O treino de resistência, como o treino com pesos, tem demonstrado ser eficaz no retardamento destes efeitos e na melhoria do desempenho dos idosos, permitindo-lhes manter a independência no trabalho ao longo do dia. Além dos benefícios físicos da perda de peso, também existem benefícios psicológicos. Medeiros et al. (2019) afirmaram que o treinamento de força é importante para prevenir quedas e reduzir a fraqueza muscular, promovendo a manutenção muscular e a densidade óssea. O estudo destaca que a prática de musculação pode melhorar a autoestima e proporcionar maior independência, o que contribui diretamente para a qualidade de vida. A partir desses dois estudos, conclui-se que a musculação é uma atividade fundamental para o público

<sup>1</sup> [gs135547@gmail.com](mailto:gs135547@gmail.com), Gustavo Ribeiro, Educação física 4º período

<sup>2</sup> [Andremc0303@gmail.com](mailto:Andremc0303@gmail.com), André Medeiros, Educação física 4º período

<sup>3</sup> [taisro.edfisica@gmail.com](mailto:taisro.edfisica@gmail.com), Tais Rodrigues, Educação física 4º período

<sup>4</sup> [Ruanmoraes99@gmail.com](mailto:Ruanmoraes99@gmail.com), Ruan moraes, Educação física 4º período

<sup>5</sup> [paulo.zaratin@uol.com.br](mailto:paulo.zaratin@uol.com.br), Professor de Bioestatística, Iessa.

idoso, pois oferece tanto benefícios fisiológicos quanto psicossociais. A prática regular ajuda a prevenir doenças, melhorar a saúde geral e proporcionar uma vida mais ativa e satisfatória na terceira idade. Além disso, o ambiente de treino e o suporte social também influenciam fortemente a motivação das idosas para continuar a prática.

### **Palavras-chave**

Idosas, Musculação, Envelhecimento, Qualidade de Vida.

### **Referências**

ZAWADSKI, Adriana Baratela Ribeiro; VAGETTI, Gislaine Cristina. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 7, n. 10, jan./jun. 2007. Disponível em: [link](#).

MEDEIROS, Robson da Silva; SOUZA, Flander Diego de; OLIVEIRA, Gilberto Alves de. Efeitos e benefícios da musculação para o idoso. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, Ano 04, Ed. 03, Vol. 09, pp. 33-41, março de 2019. Disponível em: [link](#).