



Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Educação Física
Trabalho de Conclusão de Curso

A importância da musculação para os idosos

Gama-DF
2026

**LARA EMILLY AIRES CRUZ
LUANA BALZAN LACERDA**

A importância da musculação para os idosos

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – UNICEPLAC.

Orientadora: Prof.^a Ma. Gisele Kede Flor Ocampo

Gama-DF
2026

**LARA EMILLY AIRES CRUZ
LUANA BALZAN LACERDA**

A importância da musculação para os idosos

Artigo apresentado como requisito para conclusão
do curso de Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário do Planalto Central
Apparecido dos Santos – UNICEPLAC.

Gama-DF, 10 de junho de 2026.

Banca Examinadora

Ma. Gisele Kede Flor Ocampo
Orientadora

Dr. Daniel Tavares de Andrade
Examinador

A importância da musculação para os idosos

Lara Emilly Aires Cruz
Luana Balzan Lacerda

Resumo:

O envelhecimento transforma a dinâmica da sociedade e a relação dos idosos com a própria saúde. Nesse cenário, a musculação deixa de ser um ambiente exclusivamente focado na estética jovem e torna-se um espaço de redescoberta e preservação da independência para a terceira idade. Este trabalho tem como objetivo investigar as motivações que levam o idoso a procurar o treinamento de força, analisando os benefícios físicos, a superação de barreiras emocionais e o papel do ambiente socioprofissional. A pesquisa aborda as motivações intrínsecas e extrínsecas sob a ótica da Teoria da Autodeterminação, evidenciando que, muitas vezes, o engajamento inicial ocorre por recomendação médica ou pelo medo de perder a autonomia funcional. Os resultados apontados na literatura indicam que a prática regular atua diretamente na redução da sarcopenia, na prevenção de diversas doenças crônicas e age como um pilar preventivo e terapêutico. No aspecto psicológico, o exercício físico mitiga o impacto da solidão, da depressão e do estresse, promovendo ativamente a socialização e a melhora da autoestima. Conclui-se que a adesão e a permanência contínua aos treinos dependem da criação de um ambiente acessível e acolhedor, sendo absolutamente indispensável a atuação ética e técnica do profissional de Educação Física para prescrever treinamentos seguros, individualizados e motivar o idoso.

Palavras-chave: Envelhecimento; motivação; musculação; profissional de Educação Física; qualidade de vida.

Abstract:

Aging transforms the dynamics of society and the relationship of the elderly with their own health. In this scenario, strength training ceases to be an environment exclusively focused on youth aesthetics and becomes a space of rediscovery and preservation of independence for the elderly. This study aims to investigate the motivations that lead the elderly to seek strength training, analyzing the physical benefits, the overcoming of emotional barriers, and the role of the socio-professional environment. The research approaches intrinsic and extrinsic motivations from the perspective of the Self-Determination Theory, showing that initial engagement often occurs due to medical recommendation or the fear of losing functional autonomy. The results found in the literature indicate that regular practice acts directly on the reduction of sarcopenia, the prevention of several chronic diseases, and acts as a preventive and therapeutic pillar. On the psychological aspect, physical exercise mitigates the impact of loneliness, depression, and stress, actively promoting socialization and the improvement of self-esteem. It is concluded that the adherence and continuous permanence in training depend on the creation of an accessible and welcoming environment, and the ethical and technical performance of the Physical Education professional is absolutely indispensable to prescribe safe, individualized training and motivate the elderly.

Keywords: Aging; Motivation; Strength Training; Physical Education Professional; Quality of Life.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma realidade que tem transformado a dinâmica da sociedade e, consequentemente, a relação dos idosos com a própria saúde. A musculação, tradicionalmente associada à estética e ao público jovem, passou a ser um espaço de redescoberta para a terceira idade, oferecendo não apenas o fortalecimento físico, mas uma alternativa essencial para a preservação da independência (Matsudo, 2001; Fleck; Kraemer, 2017).

No entanto, a mudança do sedentarismo para a prática regular de exercícios de força não ocorre de maneira automática. O ambiente da academia pode apresentar barreiras físicas e psicológicas, o que torna a adesão a esse tipo de treinamento algo mais difícil (Mazo et al., 2011). Diante desse cenário de mudança comportamental, surge o seguinte questionamento: o que leva o idoso a procurar a musculação: saúde, estética, socialização ou autonomia?

Compreender a profundidade desses fatores motivacionais, transitando entre a recomendação clínica e o desenvolvimento do gosto pela atividade, é fundamental. Mais do que identificar o que atrai esse público inicialmente, torna-se essencial analisar como a rede de apoio, em especial a influência decisiva dos profissionais da saúde e a qualidade do convívio social, atua na quebra do preconceito e na permanência dos idosos nos treinos (Weinberg; Gould, 2017).

Diante disso, o objetivo desse trabalho é investigar essas motivações em uma análise que percorre os benefícios da prática, a superação de barreiras emocionais e o papel do ambiente socioprofissional. Afinal, identificar os fatores intrínsecos e extrínsecos que movem o idoso na musculação é o passo fundamental para o desenvolvimento de estratégias mais assertivas, acolhedoras e eficientes na promoção de um envelhecimento verdadeiramente ativo.

1.1 Tipos de motivação: intrínseca e extrínseca

A procura por uma qualidade de vida tem crescido significativamente na sociedade, principalmente com a terceira idade. Os estudos recentes demonstram os benefícios positivos que a prática de exercícios físicos traz para essas pessoas, principalmente na capacidade funcional e autonomia de vida. Contudo, para que tenha o início e sua permanência, é importante ter um pilar: a motivação. De acordo com Paiva e Boruchovitch (2010), a motivação é conceituada como uma força interna e externa, caracterizando-se como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, o qual depende intrinsecamente da relação entre fatores pessoais e ambientais.

Para Ryan e Deci (2000), a motivação intrínseca pode ser compreendida como aquela que leva o indivíduo a participar de determinada atividade pelo prazer que ela proporciona em si mesma, estando relacionada à satisfação pessoal, à superação, ao orgulho e à sensação de realização. Esse tipo de motivação pode ser dividido em duas dimensões: a motivação voltada para a tarefa, que ocorre quando o envolvimento com a atividade está associado ao prazer ou ao sentimento de satisfação gerado por sua execução; e a motivação orientada para o ego, que se manifesta quando a realização da atividade está vinculada à busca por melhorias físicas, psicológicas ou intelectuais, visando ao bem-estar geral.

Por outro lado, a motivação extrínseca refere-se à participação em uma atividade impulsionada por fatores externos, como incentivos, influência de outras pessoas ou reforços positivos e negativos. Essa categoria também apresenta duas subdivisões: a motivação por recompensa, caracterizada pela realização da atividade com o objetivo de obter algum benefício; e a motivação por aprovação social, que ocorre quando o indivíduo busca integrar-se a determinado grupo ou conquistar reconhecimento e aceitação social (Geoffrey C. Roberts et al., 1986).

Para entender como essa força influencia no comportamento do idoso na prática da musculação, é utilizada a Teoria da Autodeterminação (TAD) como fonte literária para a sua compreensão. Segundo Reeve (2014), conforme o ponto de vista da TAD, existem três tipos principais de motivação: a falta de motivação (a motivação), a motivação intrínseca e a motivação extrínseca. A variação desses elementos pode organizar-se no formato de um continuum de autodeterminação, que pode ir desde a total falta de vontade até o mais alto pico, também conhecido como o interesse pessoal genuíno e o prazer.

Seguindo a base dessa teoria, Ryan e Deci (2000) sustentam-se na premissa de que o comportamento humano é alimentado por três necessidades psicológicas básicas: A autonomia, a capacidade (ou competência) e a relação social. A primeira está diretamente ligada ao poder do indivíduo em ter a capacidade de decidir a atividade que deseja realizar. A segunda está relacionada à força de vontade do indivíduo em realizar a atividade proposta. E a terceira está conectada com o incentivo à socialização através da geração de reconhecimento positivo por parte de outros indivíduos que compartilham da mesma prática.

No nível mais superior desse continuum, é encontrada a motivação intrínseca. Deci e Ryan (1985) afirmam que essa forma de motivação é "a propensão inata de a pessoa se comprometer em seus próprios interesses e exercitar suas próprias capacidades e, ao fazer isso, a pessoa busca e

domina desafios em um nível ótimo". Tal referência tem como principal foco o idoso que pratica a musculação pelo bem-estar, pelo prazer de alcançar os seus objetivos pessoais em forma de limites físicos impostos e pela força inerente ao movimento.

Em contrapartida, na terceira idade, a pratica da musculação muitas vezes inicia-se através de métodos não convencionais. Nesse sentido, Moran (2010) estabelece que a aplicação da motivação extrínseca é definida sempre que o indivíduo se implica em uma tarefa através da impulsão que é dada por fatores ou restrições externas. A recomendação médica, a pressão familiar ou medo da perda de independência funcional, são os principais aspectos utilizados como fonte de motivação inicial e atuam como principal combustível no que se trata de internalizar o praticante dentro da atividade física.

1.2 Benefícios físicos e de saúde

Para obter uma melhor qualidade de vida na terceira idade, Matsudo e Barros Neto (2000) e Caetano (2007) trazem estudos realizados que fundamentam tal garantia através da pratica constante de atividade física, focando em benefícios que tem como principal base o prolongamento dos anos de vida. Em acordo com essa premissa, Shephard (1994) indica que a melhoria da aptidão física e a saúde são formas de desejo que se conectam através de programas de exercícios regulares, que possuem o fator motivacional mais comum entre os idosos.

Corroborando com essa perspectiva, Matsudo e Matsudo (1992) destacam que a prática regular de exercícios físicos proporciona diversos benefícios à saúde, especialmente para a população idosa. Entre os principais efeitos positivos estão a melhora do controle corporal e da autonomia funcional, além de contribuir para a prevenção e o tratamento de diversas enfermidades, como diabetes, artrose, artrite, dores crônicas, doenças respiratórias, cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes e distúrbios mentais. Dessa forma, a atividade física exerce papel fundamental na promoção e manutenção da saúde, favorecendo uma melhor qualidade de vida.

As alterações biológicas tornaram-se essenciais no decorrer dos anos como fonte de justificativa para uma busca por saúde e longevidade. A perda de massa magra, redução drástica da força muscular e pelo surgimento de diversas condições crônicas são apontadas como principais acompanhamentos do envelhecimento, tendo como principal base o exercício resistido que desponta como uma intervenção essencial. Conforme o American College of Sports Medicine (2009), essa modalidade se sobrepõe em relação a manutenção das capacidades físicas e funcionais

atuando como uma forma estratégica não usual e farmacológica. Dessa maneira, contribui-se positivamente para um envelhecimento autônomo, fazendo com que haja uma forma de agir de acordo com a sua própria vontade, acarretando numa melhor autoestima e um elevado bem-estar físico.

A prática regular de atividades atua como um pilar preventivo e terapêutico, tornando a relevância dessas adaptações algo primordial. Para Nóbrega et al. (1999), o exercício físico é uma fonte indiscutível de saúde para a terceira idade, pois há o incentivo de uma ampla diversidade de adaptações fisiológicas e psicológicas. Os autores em questão citam principalmente o aumento de VO₂máx, benefícios circulatórios periféricos, melhor controle da glicemia e da pressão arterial de repouso, melhora perfil lipídico e da função pulmonar, além da redução do peso corporal. Juntando tudo isso, também ocasiona a melhora do equilíbrio e da marcha, fazendo com que haja uma redução de quedas corporais e o risco de fraturas, também diminuindo a taxa de mortalidade em portadores da doença de Parkinson, promovendo uma menor dependência para as atividades diárias, aumento da autoconfiança e qualidade de vida.

Entretanto, a rotina moderna e as facilidades proporcionadas pelo cotidiano têm contribuído para a diminuição da movimentação corporal, favorecendo o sedentarismo, condição diretamente associada ao desenvolvimento de doenças crônicas. Nesse cenário, as academias surgem como importantes espaços para a promoção de hábitos saudáveis, oferecendo a possibilidade de prática regular de exercícios físicos supervisionados. Segundo Tavares Junior e Planche (2016), esses ambientes contribuem significativamente para a manutenção de um estilo de vida ativo, proporcionando melhor qualidade de vida e maior segurança durante a realização das atividades físicas.

No que diz respeito ao treinamento de força, o principal meio de reverter ou desacelerar o declínio físico se dá por meio da diferenciação das respostas neuromusculares e estruturais, trazendo um entendimento mais específico acerca do assunto. Liu e Latham (2009) buscam compreender os principais benefícios na qualidade de vida dos idosos circundados pela musculação através de sua perspectiva. Com a prática dessa modalidade há o aumento da massa muscular, hipertrofia das fibras e aumento da densidade óssea. Como consequência, nota-se uma melhora significativa na performance do idoso, tanto na entrega das atividades rotineiras quanto em tarefas específicas que exigem maiores níveis de força muscular.

1.3 Fatores psicológicos e emocionais, superação de barreiras e busca por qualidade de vida

O envelhecimento não é apenas mudanças físicas, mas é composto também por uma melhora no convívio social, autonomia, saúde, bem-estar, sono regulado e uma melhor qualidade de vida. Geis (2003) destaca que a solidão é um outro desafio para os idosos. A sensação de solidão é acometida com o passar do tempo, trazendo situações de vida advindas da aposentadoria, como por exemplo, a diminuição do convívio social com os colegas de trabalho, com os filhos que resolvem seguir as suas vidas ou até mesmo uma possível viuvez.

Diante dessa realidade, Erbolato (2002) afirma que a iniciativa dos indivíduos da terceira idade tem o poder de contribuir com uma melhora significativa na socialização, como forma de proporcionar uma autoestima elevada, através de atividades físicas.

Com o início do processo de treinamento, o espaço de musculação deixa de ser um ambiente estressante e monótono, tornando-se um lugar terapêutico e inovador. Shephard (2003) demonstra que existem vários argumentos que motivam os idosos a terem uma prática saudável de atividades físicas e um bom condicionamento do estilo de vida ativo durante a terceira idade, porque além de proporcionar benefícios sociais e psicológicos, também traz uma melhora significativa nas capacidades físicas e funcionais.

A movimentação do corpo é um fator primordial que funciona principalmente na atuação da saúde mental, trabalhando como uma válvula de escape para que ocorra o resgate do convívio social. Através disso, Cossenza e Carvalho (1997) propõem que uma forma alternativa de liberar a tensão e descarregar o acúmulo das pressões e exigências da vida moderna é a atividade física.

Isso se dá como forma de engajamento dentro de uma rotina de treinos, o que ocasiona uma imagem muito mais nítida sobre o que o idoso pensa de si mesmo. Psicologicamente, o exercício físico é um meio de promoção para uma maior socialização, melhora da autoestima e da autoimagem corporal, além da influência de sensações e pensamentos positivos, podendo também proporcionar formas de distração das preocupações rotineiras (Magalhães Neto; França, 2012).

Ao ser exposto as cargas e desafios de um treino de força, o praticante desenvolve uma melhor capacidade de adaptação frente as adversidades. Um estudo de Steptoe et al. (1989) mostrou que quando há o exercício executado de forma correta ocasiona no aumento da capacidade de lidar com o estresse e, em contrapartida, na diminuição da tensão, da ansiedade e a depressão. Com o passar dos anos, essa prática torna-se algo essencial para a proteção. Schuch e Stubbs (2019) evidenciam que a eficácia do exercício decorre por meio de pessoas fisicamente ativas que apresentam menor taxa de transtornos depressivos.

Com o nível de saúde pública no seu mais alto nível, a relevância leva ao bem-estar do idoso. A prática da atividade física de maneira regular é vista como uma forma indispensável nos quesitos psicológicos da velhice principalmente em relação a problemas como a ansiedade, o estresse e a depressão que são consideradas questões de saúde pública, de acordo com o Posicionamento Oficial de Exercício e Atividade Física para Pessoas Idosas do American College Of Sports Medicine (ACSM).

Conclui-se que, a musculação para a terceira idade não se concentra apenas como um meio de manter a massa magra. A musculação representa muito mais do que isso: ela é uma oportunidade diária de superação. Os problemas físicos e mentais não são um empecilho para que haja a sua prática, até porque o mínimo dos avanços nas cargas ou na execução dos movimentos está ligado diretamente no poder que indivíduo tem de confiar na sua própria capacidade, fazendo com que ocorra uma garantia de que alguns anos de vida a mais sejam proporcionados através de uma vida digna e com boa qualidade.

1.4 Influência familiar e social, socialização e convivência, ambiente e acessibilidade

O termo qualidade de vida passou a ser utilizado como fonte de vínculo das situações que aproximam a satisfação integral dentro de diversas áreas: na família, nas relações afetivas, na vida social e ambiental. Diante disso, a base do conforto e do bem-estar passaram a ser determinantes diante da convivência da educação e da saúde (Minayo; Hartz; Buss, 2000).

Através da contextualização desse conteúdo, fatores se tornaram essenciais para a manutenção da saúde e da capacidade funcional dos indivíduos, entre eles estão o nível socioeconômico e educacional, situação de moradia, condições ambientais, aspectos nutricionais, acesso a atividades de lazer, entre outros (Carvalho; Palma, 2001).

Entretanto, não há como discutir que a atividade física se baseia como elemento fundamental para a promoção da independência, aumento da autoestima e progressão da habilidade do idoso de se relacionar com os indivíduos que lhe rodeiam, a fim de garantir as suas condições sólidas para a busca de sua existência.

Com base em apontamentos da OMS e autores como Deps (1993), Mazo, Lopes e Benedetti (2004) e Okuma (1998, 2002), a boa funcionalidade física é primordial quando se trata de alcançar seus objetivos, realização de tarefas diárias, cuidar de si mesmo, socializar e se engajar em atividades socioeducativas. Dentre as diversas modalidades de exercícios que tem como foco o

público da terceira idade, de acordo com Martins (2012) a musculação é atividade preferencialmente indicada para que os idosos possam manter e/ou aumentar sua força muscular visando a melhoria do desempenho diante das atividades cotidianas. Para Baechle (2013, p. 35) “a força muscular pode ser desenvolvida em quase todo o tipo de programa de treinamento que aumente de forma progressiva a resistência ou a carga durante os exercícios”.

Observa-se que a prática de exercícios está diretamente ligada a autonomia de vida e manutenção de atividades do cotidiano, além de contribuir para a socialização e convívio com outros indivíduos, buscando diretamente a influência para se obter uma melhor qualidade de vida. Mesmo com benefícios visíveis o público da terceira idade tem como principal desafio a continuidade da atividade física. Conforme Delai e Santos (2012) quando um indivíduo visa todo e qualquer tipo de atividade física, é essencial que haja motivos para realizá-la, e de suma satisfação que haja o conhecimento da motivação que instrui essas pessoas a ingressarem, se manterem ou até mesmo buscarem o abandono da atividade física. Para Malinsk e Voser (2012) os indivíduos buscam por locais que sejam adequados para a realização de exercícios físicos e que haja motivação através de diversos fatores, como a estética e a melhora da saúde.

Allendorf e Voser (2012) afirmam que a academia em geral se tornou um ambiente essencial na sociedade, local onde as pessoas buscam o controle do estresse, da preocupação e a agitação do dia-a-dia e a mesma possui a representação de uma área que tem como fonte o prazer e a satisfação comprovada cientificamente e por seus adeptos. Portanto, é muito importante que seja realizada a detecção dos aspectos motivacionais para que se possa corresponder as demandas dos alunos e se necessário acrescentar as eventualidades, através do respeito de suas peculiaridades e individualidades de cada um.

Para que as peculiaridades de cada praticante idoso sejam respeitadas, é essencial que haja a inclusão dos espaços. A inclusão pode ser entendida como uma forma de garantir o acesso a todas as oportunidades, independentemente das peculiaridades de cada indivíduo e/ou grupo social (Aranha, 2000). E, para que isso ocorra, há necessidade de que se possua material humano e físico que promovam a acessibilidade as práticas e aos espaços os quais se possuem direito de uso. Um ambiente acessível é aquele em que as dificuldades, tanto individuais quanto coletivas, são trabalhadas, visando a permissão da equiparação de oportunidades para todos (Mazzoni, et. al., 2011).

1.5 Influência de profissionais da saúde

As alterações físicas significativas fazem parte do envelhecimento, juntamente com os impactos que são causados diretamente na autonomia do indivíduo. A perda de massa muscular dos idosos tornou-se um problema bastante grave quando se trata de envelhecimento, de acordo com Santarém (2002). A idade média dos 35 anos virou um sinônimo de perda de massa muscular na casa dos 10%, enquanto na idade de 65 anos supera os 30%. Através disso, a diminuição da taxa metabólica do organismo favorece o acúmulo e proliferação de doenças, além da proteção das articulações e a capacidade de trabalhar. Entretanto, as mulheres idosas superaram a taxa de aumento muscular de 10% e de força em 200% em pouco período de treino, o que torna essa situação reversível.

A eficácia do exercício físico estende-se para além do sistema cardiovascular, atuando como um pilar fundamental no controle metabólico integrado, especialmente na regulação simultânea da pressão arterial e da glicose. É muito comum que a hipertensão coexista com quadros de resistência à insulina ou diabetes tipo 2, elevando significativamente o risco cardiovascular global do paciente. Durante a prática regular de exercícios físicos, a contração muscular promove o aumento da captação de glicose pelo tecido musculoesquelético, independentemente da ação da insulina, o que melhora a sensibilidade sistêmica a este hormônio e auxilia diretamente no controle glicêmico (ACSM, 2018).

Ao interligar a redução crônica da pressão arterial ao controle da glicose, o tratamento não medicamentoso torna-se duplamente protetor. Contudo, essa dupla eficácia reforça a necessidade de um monitoramento rigoroso por parte do profissional de saúde. Cabe a ele avaliar as respostas agudas ao esforço, prevenindo eventos adversos como a hipotensão pós-exercício severa e a hipoglicemia induzida pelo treinamento, ajustando as cargas e os intervalos para garantir um tratamento clínico seguro e eficiente (Barroso et al., 2021).

Nesse contexto, a musculação se apresenta como uma importante estratégia para a promoção da saúde na terceira idade. Segundo Cavalinho (2013), essa modalidade é uma das mais indicadas para idosos, por contribuir significativamente para o fortalecimento muscular e ósseo, além de auxiliar tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças como osteoporose, obesidade, diabetes e hipertensão arterial. Além disso, o treinamento resistido promove o fortalecimento de

ligamentos, tendões e articulações, proporcionando melhores condições funcionais e maior independência nas atividades diárias.

Complementando essa perspectiva, Pereira Filho e Gonçalves (2017) afirmam que a musculação em idosos apresenta resultados bastante positivos, especialmente na redução da sarcopenia, condição caracterizada pela perda progressiva da função muscular esquelética. Como consequência, observa-se melhora na marcha, redução do risco de quedas e aumento da autonomia para a realização de tarefas cotidianas, fatores essenciais para um envelhecimento saudável.

Mesmo diante de evidências científicas consistentes sobre os benefícios do treinamento de força, essa prática ainda é pouco recomendada no contexto clínico. Conforme apontam Litvoc e Brito (2004), a musculação ainda é pouco sugerida por profissionais da saúde, embora represente uma alternativa extremamente eficaz na prevenção e no tratamento de doenças comuns ao envelhecimento, como osteopenia, osteoporose, obesidade, hipertensão e diabetes. A adesão a essa prática possibilita aos idosos uma vida mais ativa, saudável e com maior qualidade, reduzindo a dependência funcional e promovendo bem-estar físico e social.

Outro ponto relevante diz respeito à forma como muitos idosos iniciam a prática de atividade física. Embora seja comum o aconselhamento médico ou de profissionais da enfermagem para a adoção de hábitos mais ativos, muitos idosos acabam realizando essas atividades sem o acompanhamento adequado de um profissional de educação física, o que pode comprometer a segurança e a eficácia dos exercícios (Carvalho et al.; Coelho et al., 2017).

Dessa forma, torna-se indispensável a atuação do profissional de educação física na prescrição e acompanhamento do treinamento de força para essa população. Sua participação é fundamental não apenas na elaboração de programas individualizados e seguros, mas também na prevenção de lesões, na motivação dos praticantes e na promoção de hábitos saudáveis. Conforme destacam Carvalho et al. (2017), esse profissional exerce papel essencial no aconselhamento e na condução de práticas voltadas à saúde e à qualidade de vida.

Além da dimensão técnica, essa atuação está diretamente relacionada ao compromisso ético da profissão. De acordo com o Conselho (2013), cabe ao profissional de educação física promover um estilo de vida ativo e saudável, orientando seus beneficiários para a prática regular de atividade física e contribuindo para a ocupação saudável do tempo de lazer.

Diante disso, conclui-se que, embora a recomendação médica frequentemente represente o primeiro incentivo para que o idoso adote uma rotina mais ativa, é fundamental que essa orientação

esteja alinhada às evidências científicas atuais, que reconhecem a musculação como uma das principais ferramentas para um envelhecimento saudável. Mais do que indicar a prática, é essencial garantir que ela seja conduzida por um profissional capacitado, capaz de transformar a recomendação clínica em um programa seguro, individualizado e eficaz.

2 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho cumpriu o objetivo de investigar a importância da musculação para o idoso, bem como os fatores que motivam o seu ingresso e a sua permanência nessa prática. Ao analisar o questionamento inicial sobre o que leva a terceira idade ao ambiente das academias, constatou-se que a resposta abrange uma complexa transição comportamental. O início nas atividades frequentemente ocorre por estímulos extrínsecos, impulsionados por recomendações médicas e pelo justificado receio da redução funcional.

Contudo, a adesão a longo prazo consolida-se através da motivação intrínseca, nutrida pelo prazer, pelo bem-estar e pelas conquistas sociais e físicas sentidas no dia a dia. Do ponto de vista biológico, o treinamento resistido demonstrou ser uma das intervenções não farmacológicas mais eficazes para diminuir as perdas naturais do envelhecimento. A prática regular combate ativamente a sarcopenia, fortalece o sistema ósseo e articular, e atua na prevenção primária e secundária de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Em contrapartida, os resultados evidenciaram que os benefícios emocionais são tão vitais quanto os físicos: a musculação serve como uma ferramenta terapêutica contra a solidão, a depressão e a ansiedade, resgatando a autoconfiança do idoso e reinserindo-o em um ciclo de convívio social ativo.

Por fim, a pesquisa revelou que o sucesso dessa modalidade na terceira idade está intrinsecamente ligado à qualidade do acompanhamento. A atuação do profissional de Educação Física constatou ser indispensável, não apenas na elaboração de prescrições seguras que evitem lesões, mas principalmente como um agente integrador e motivacional. Cabe a este profissional, apoiado por espaços estruturalmente acessíveis, transformar um ambiente rotulado negativamente em um local de superação constante. A musculação para idosos transcende a manutenção da massa magra; ela representa a garantia de que os anos de vida adicionais sejam vividos com plena autonomia, dignidade e alta qualidade.

REFERÊNCIAS

- ALLENDORF, D. B.; VOSER, R. C. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos à academia. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, Ano 17, n. 170, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/14594>
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Position stand: Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.
- Aranha, M. S. F. (2000). Inclusão social e municipalização. In: Manzini, E. J. (Org.), Educação especial: temas atuais. Marília: Unesp - Marília Publicações, 1-10.
- Disponível em:
https://ebooks.marilia.unesp.br/index.php/lab_editorial/catalog/view/133/2100/3548
- BAECHLE, Thomas R. Treinamento de força para a terceira idade. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BARROSO, W. K. S. et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, São Paulo, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021.
- CAETANO, F. H. A.; SILVA, R. R. Diferença na qualidade de vida entre praticantes e não praticantes de atividade física na 3ª idade. *Revista em Educação Física*, Vol. 1, Nº 1, 2007.
- Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd134/exercicios-resistidos-para-a-terceira-idade.htm>
- Carvalho DA, et al Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. *Rev Bras Ciênc Mov* 2017;25(1):29-40.
- Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/zxJ6M3kNrFRFXybTTLRvK9C/?lang=pt>
- Carvalho T, Nóbrega ACL, Lazzoli JK, Magni JRT, Rezende L, Drummond FA, et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Rev Bras Med Esporte* 1996;2: 79-81.
- Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/xFJMX3ScLr5mrZMZPkFrtqM/?lang=pt>
- CARVALHO, Y.M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação? *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v.22, n.2, p.9-22, 2001.
- Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/409>
- CAVALINHO, H. J. V. Os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável: análise da Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2008-2012). 2013.
- Disponível em:
https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/HERMNIO_JNIOR_DO_VALE_CALVINHO.pdf
- Coelho IPSM, Formiga LMF, Machado ALG, Araújo AKS, Mendes TF, Borges FM. Prática de atividade física na terceira idade. *Rev Fund Care Online* 2017;9(4):1107-12,

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i4.1107-1112>

Conselho Federal de Educação Física. Código de ética. 15a ed. Rio de Janeiro: CONFEF/CREFs, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/zxJ6M3kNrFRFXybTTLRvK9C/?lang=pt>

COSSENZA, C.E.; CARVALHO, N. Personal training para grupos especiais. Rio de Janeiro: Sprint, 1997. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318043002.pdf>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

DELAÍ, ANA MARIA DA SILVA; SANTOS, MARIA GISELE DOS. Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de musculação em Curitiba, PR, 2012. Disponível em: <https://ijsrm.humanjournals.com/wp-content/uploads/2019/06/2.Andr%C3%A9-Ign%C3%A1cio-da-Silva-Maria-Gisele-dos-Santos.pdf>

DEPS, V.L. Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In.: NÉRI, A.L.(Org.). Qualidade de vida e idade madura. Campinas: Papirus, 1993. p.57-82.

ERBOLATO, R. M. P. L. Relações sociais na velhice. In: FREITAS, E. V. et al. (Org.). Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2002. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/viewFile/660/511>

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GEIS, Pilar Pont. Atividade física e saúde na 3ª Idade. Porto Alegre: Artmed, 2003. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/viewFile/660/511>

LIU, C. J.; LATHAM, N. K. Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. Cochrane Database of Systematic Reviews, [S. l.], n. 3, art. CD002759, jul. 2009. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD002759.pub2/full>.

MAGALHÃES NETO, A. M.; FRANÇA, N. M. Efeitos de um programa de exercícios resistidos sobre o estresse mental em estudantes do Ensino Médio. Revista brasileira de Ciência e movimento. v. 11, n. 4, p. 33-36, 2003. Disponível em: <https://sistemas2.uespi.br/bitstream/tede/1492/2/Monografia%20Completa.pdf>

MALINSKI, MAURÍCIO PEDROSO; VOSER, ROGÉRIO DA CUNHA. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd175/motivacao-para-atividade-fisica-em-academias.htm>

MARTINS, Raul Agostinho Simões. Envelhecimento, atividade física e saúde cardiovascular. 2012. 72 f. TCC (Licenciatura) - Curso de Educação Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2012. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/23362/1/Envelhecimento%20e%20atividade%20f%C3%adsica%20e%20sa%C3%bade.pdf>

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B.. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Rev. Bras. Atividade Física e Saúde, 2000. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd134/exercicios-resistidos-para-a-terceira-idade.htm>

MATSUDO, S. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo: Midiograf, 2001.

MAZO, G.Z.; LOPES, M.A.; BENEDETTI, T.B. Atividade física e o idoso: concepção gerontológica. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2004. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/395416146_Atividade_Fisica_e_o_Idoso

MAZO, G. Z. et al. Motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas por parte de idosos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 207-210, 2011.

Mazzoni, A. A., Torres, E. F., & Andrade, J. M. B. (2001). Admissão e permanência de estudantes com necessidades educativas especiais no ensino superior. Acta Scientiarum Human and Social Sciences, 23(1), 121-126. Disponível em:
<https://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHumanSocSci/article/view/2751/1890>

MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.7-18, 2000. Disponível em:
<https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100002>

MORAN. A.P. Sport and exercise psychology. A critical introduction. British library of congress Cataloging in Publication Data. 2010.

NÓBREGA, A. C. L. *et al.* Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v. 5, n. 6, p. 207-211, nov./dez. 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/b4jmdJjXwQ8kYkY8sMgK7XJ/>.

OKUMA, S.S. O idoso e a atividade física. Campinas: Papirus, 1998. Disponível em:
<https://repositorio.usp.br/item/000980605>

PAIVA, M. L. M. F.; BORUCHOVITCH, E. Orientações motivacionais, crenças educacionais e desempenho escolar de estudantes do ensino fundamental. Psicologia em Estudo, v.15, n.2, p. 381-389. 2010. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/pe/a/jsyhQb3R8QCknVGdjRC7gFd/?lang=pt>

PALMA, A. Educação física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros “modos de olhar”. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v.22, n.2, p.23-40, 2001. Disponível em:
<https://doi.org/10.1590/S1807-55092010000100009>

PEREIRA FILHO, P. R.; GONÇALVES, R. A Importância da musculação na terceira idade. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, ano 2, v. 1, p. 391-406, jun. 2017. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/artigo-cientifico/pdf/a-importancia-da-musculacao-na-terceira-idade.pdf>

REEVE, Johnmarshall. Motivação e Emoção. Tradução: PONTES, Luís A.; MACHADO, Stella. 4ª ed. Rio de Janeiro: LTC, 2014.

ROBERTS, G.C.; SPINK, K.S.; PEMBERTON, C.L. Learning Experiences in Sport Psychology. Champaign, Illinois, EUA: Human Kinetics Publishers Inc, 1986.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist, v.55, n.1, p. 68-78. University of Rochester: jan.2000. Disponível em:
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

SANTARÉM, José Maria. Promoção da saúde e o Idoso: A importância da Atividade Física. 2002. Disponível em: www.saudetotal.com.br

SANTOS, JOSÉ NOALDO DOS. A MOTIVAÇÃO DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA. Repositório Institucional do Unifip, [S. l.], v. 3, n. 1, 2024. Disponível em: <https://editora.unifip.edu.br/repositoriounifip/article/view/4196>

SCHUCH, F. B.; STUBBS, B. The role of exercise in preventing and treating depression. Current sports medicine reports. v. 18, n. 8, p. 299-304.2 2019. Disponível em: <https://sistemas2.uespi.br/bitstream/tede/1492/2/Monografia%20Completa.pdf>

SHEPHARD, R. J. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo: Phorte, 2003. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/viewFile/660/511>

STEPTOE, A. et al. The effects of exercise training on mood and perceived coping ability in anxious adults from the general population. Journal of Psychosomatic Research. New York, v.33, n.5, p.537-547,1989. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318043002.pdf>

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Agradecimentos

Primeiramente, agradecemos a Deus pela força e sabedoria para enfrentar cada etapa deste caminho. Às nossas famílias, deixamos nossa gratidão por todo amor, apoio, incentivo e compreensão ao longo de toda a graduação. Vocês foram essenciais para que este sonho se tornasse realidade. Queremos agradecer ao Lucas Moacir que esteve presente durante toda a construção deste trabalho. Obrigada pela paciência, apoio, incentivo e por sempre acreditar em nós. À nossa orientadora, agradecemos pela dedicação, pelos ensinamentos e pela orientação fundamental para o desenvolvimento deste trabalho. Também agradecemos aos professores, amigos e colegas que contribuíram para nossa formação e fizeram parte desta trajetória. A todos que estiveram ao nosso lado nessa caminhada, nosso mais sincero obrigada. Este trabalho representa não apenas a conclusão de uma etapa acadêmica, mas também o resultado de muito esforço, crescimento e superação.