



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

GILMARA ALCANTARA DA SILVA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COM IDOSOS NA
ACADEMIA ESCOLA DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UEPB**

CAMPINA GRANDE-PB

2018

GILMARA ALCANTARA DA SILVA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COM IDOSOS NA
ACADEMIA ESCOLA DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UEPB**

Relato apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em bacharelado em Educação Física.

ORIENTADORA: PROF^a.ESP.ANNY SIONARA LIMA MOURA DANTAS

CAMPINA GRANDE-PB

2018

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586r Silva, Gilmara Alcântara da.
Relato de experiência [manuscrito] : a prática da musculação com idosos na academia escola do Departamento de Educação Física - UEPB / Gilmara Alcântara da Silva. - 2018.
21 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.
"Orientação : Profa. Esp. Anny Sionara Lima Moura Dantas, Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."
1. Musculação para idoso. 2. Qualidade de vida. 3. Saúde do idoso. I. Título

21. ed. CDD 613.704 46

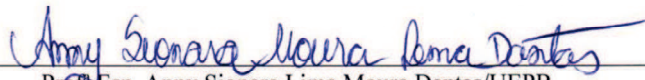
GILMARA ALCANTARA DA SILVA

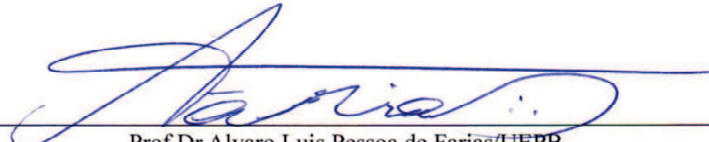
**RELATO DE EXPERIÊNCIA: A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COM IDOSOS NA
ACADEMIA ESCOLA DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UEPB**


Relato apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em bacharelado em Educação Física.

Aprovado em 07/08/2018

BANCA EXAMINADORA


Prof.^a Esp. Anny Sionara Lima Moura Dantas/UEPB
(Orientadora)


Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias/UEPB
(Examinador)


Prof.^a Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho/UEPB
(Examinadora)

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer á Deus por não me deixar desistir. Agradecer aos idosos que permitiram vivenciar, aprender e relatar as práticas desenvolvidas durante o estágio.

Agradecer a minha família por apoiar e incentivar a fazer o bacharelado e a minha filha por ser minha motivação e combustível diário para lutar por dias melhores.

Agradecer a Professora Esp. Anny Sionara Lima Moura Dantas pelo apoio e orientação deste relato e também aos professores Dr.Alvaro Luis Pessoa de Farias e a Dr^a Regiménia Maria Braga de Carvalho por participar desta banca examinadora. A Maurício pela paciência e disponibilidade de sempre ajudar e tirar duvidas.

RELATO DE EXPERIÊNCIA: A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COM IDOSOS NA ACADEMIA ESCOLA DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UEPB

Gilmara Alcantara da Silva

RESUMO

As pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) apontam que no ano de 2050 a expectativa média de vida do brasileiro terá alterado dos 75 anos para 81 anos de vida. Ou seja, a população acima dos 60 anos, que atualmente é de 22,9 milhões de pessoas (12% da população total) vai saltar para 89 milhões, o que deverá representar 39,2% de toda população do país. Os objetivos deste relato de experiência é relatar a vivência com os idosos na prática da musculação, refletir sobre a frequência dos mesmos na musculação, disponibilizar aos idosos atividades físicas de exercícios resistido na academia de musculação e viabilizar atividades sociais para os idosos. Portanto consistiu no estudo descritivo cujos relatos são de experiências vividas com idosos, do sexo feminino e masculino, durante o estágio na Academia Escola do Departamento de Educação Física –UEPB, Campus I, no Projeto de Extensão “Laboratório pedagógico de saúde, esporte e lazer no departamento de educação física da UEPB: Escolinha do DEF”, localizada na Rua Domitila Cabral de Castro - Bodocongó, Campina Grande – PB. Diante do que foi realizado no decorrer do tempo de estágio, percebi a importância da prática de atividades físicas para os idosos que estão sendo assistidas pelo projeto, pois a partir das práticas os alunos passaram a se comunicar mais, e ver que cada um, com suas limitações, podem praticar exercícios físicos de forma regular e segura.

PALAVRAS-CHAVES: Idosos. Musculação. Qualidade de vida.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. REFERENCIAL TEÓRICO	8
3. METODOLOGIA.....	11
3.1 Tipo de trabalho.....	11
4. RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	11
4.1 Caracterizações do campo de estágio	11
4.2 Atividades desenvolvidas	12
4.3 Sobre as aulas.....	13
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
REFERÊNCIAS	16
ANEXOS	18

1. INTRODUÇÃO

As pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) apontam que no ano de 2050 a expectativa média de vida do brasileiro terá alterado dos 75 anos para 81 anos de vida. Ou seja, a população acima dos 60 anos, que atualmente é de 22,9 milhões de pessoas (12% da população total) vai saltar para 89 milhões, o que deverá representar 39,2% de toda população do país. O envelhecimento, então, é considerado um dos maiores fenômenos do século 21.

No Ocidente, após pesquisa sobre fatores que influenciam o aparecimento e aumento de certas doenças, a medicina passou a dar importância e ter a atividade física como um meio para manter a saúde, a auto-estima, de melhorar o estado psicológico e físico; e também, passou a demonstrar a importância de uma alimentação balanceada e da higiene. Entre os Quarenta e a Cinquenta anos de vida, começam a surgir sinais de envelhecimento: cansaço físico, que pode ser confundido com preguiça, redução da memória e da força de trabalho, uma facilidade para engordar e lenta e progressiva perda de massa muscular (MORENO, 2008).

Nahas (2010, p.192) aponta que os fatores que ameaçam o bem-estar dos idosos destacam-se a perda da independência (decorrente de doenças crônicas ou acidentes), alimentação pobre em nutrientes, a falta de uma rede social de apoio (amigos e familiares), tabagismo e uso de outras drogas, falta de atividades físicas e mentais.

Um dos aspectos fundamentais para a melhora do bem-estar do idoso é o exercício físico, a musculação é uma das modalidades que combate a obesidade, atua no controle do diabetes e hipertensão e com a prática da musculação há a redução da perda da massa óssea, melhorando a capacidade aeróbica, amenizando dores e doenças como artrose, problemas de coluna, tendinite promovendo assim a longevidade e melhorando a qualidade de vida. A ausência de atividade física regular acarreta fatores negativos em relação à prevenção de incidentes como: desequilíbrio falta de força, falta de coordenação, comprometimento da resistência física acarretando em lesões.

Vivenciar essa experiência de trabalhar com pessoas idosas no Programa de Extensão da UEPB: Laboratório pedagógico, saúde, esporte e lazer no departamento de Educação Física da UEPB –“Escolinhas do DEF” foi um desafio e de suma importância para mim. Foi bastante enriquecedor para o crescimento pessoal e profissional, pois conheci pessoas que o que importavam para elas vai muito além do físico ou busca por um corpo perfeito, foram

atrás de envelhecer com qualidade de vida e bem-estar, houve troca de conhecimentos entre professor-aluno e aluno-professor e percebi que cada indivíduo pode se exercitar dentro das suas necessidades e de seus objetivos.

Os objetivos deste relato de experiência é relatar a vivência com os idosos na prática da musculação, refletir sobre a frequência dos mesmos na musculação, disponibilizar aos idosos atividades físicas de exercícios resistido na academia de musculação e viabilizar atividades sociais para os idosos.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

No Brasil, entre os anos de 2012 e 2017, o percentual da população idosa subiu 18% e segundo estimativas, até 2025 ocorrerá outro aumento de pelo menos 11% da mesma população. (IBGE, 2018). A primeira pesquisa do censo feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), aponta que em 1872, a quantidade de idosos acima de 60 anos era de 7,0% em relação aos demais habitantes totais no Brasil. Comparando com os números de hoje, o número de idosos corresponde a um pouco mais de 14% dos demais habitantes do país.

Segundo o IBGE(2018) em 2010, a população brasileira mantinha a expectativa de vida média de 73,86 anos. Hoje, segundo o mesmo órgão, a média subiu para 76,95 anos e em 2025 a estimativa é que chegue a 77,8 anos.

O aumento da expectativa de vida no Brasil, permitido devido aos avanços da saúde, saneamento e crescimento econômico observado nos últimos anos. Esse fator aliado à redução da taxa de natalidade está criando uma população de número equiparado entre jovens abaixo de 22 anos e idosos acima de 65 (IBGE, 2018). Outro estudo, também realizado pelo IBGE (2018), informa que para o ano de 2040 o percentual da população idosa acima de 65 anos será maior que a de jovens abaixo de 14.

Para esta nova configuração de população, se faz necessária mudanças do ponto de vista de saúde e qualidade de vida. Além de cuidados necessários que garantam a independência psicomotora e a inclusão nos diversos âmbitos da sociedade. Segundo Scheneider e Milani (2002) a prática de exercícios regulares garante esses benefícios de forma duradoura.

Segundo Guerreiro e Rodrigues (1999), a realização de exercícios físicos regulares, repouso adequado, aliados a uma alimentação balanceada com baixo teor de gorduras e atividades de lazer são essenciais para a qualidade de vida.

De acordo com Barbosa *et al.* (2000), a partir dos 40 anos de idade a fisiologia corporal começa a entrar em declínio, principalmente nos tecidos ósseos e musculares. Esse declínio está relacionado a redução da aptidão física e equilíbrio, que Faria *et al.* (2003) explica bem, é denominado sarcopenia.

Para a Organização Mundial da Saúde (2018), a prática de atividade física pode reduzir o risco de várias doenças comuns em idosos, entre elas podemos citar as cardiovasculares, hipertensão e diabetes tipo II. Além disso, é notável os efeitos positivos sobre o equilíbrio, a osteoporose, peso corporal, auto estima, ansiedade e estresse

Segundo Caldas (1999), o sedentarismo provoca atrofia muscular levando o músculo cardíaco à diminuição na sua força de contração, o que aumenta os fatores de risco para as doenças cardiovasculares.

Para Barbosa (1999), o envelhecimento reduz a capacidade de realizar atividade física, o que pode influenciar num estilo de vida menos ativa. Segundo Caldas (1999) o sedentarismo provoca atrofia muscular o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares devido a diminuição da força nos músculos cardíacos. Isso pode causar um ciclo de causa e efeito que levarão cada vez mais o indivíduo a negar o exercício físico e, conseqüentemente, ter mais prejuízos na saúde e qualidade de vida.

A Organização Mundial de Saúde (2018) define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelo nosso corpo, proveniente de gasto energético pelos músculos esqueléticos. Para a população da terceira idade, OMS ainda recomenda a prática de 30 minutos de algum tipo de atividade física com intensidade moderada ou 20 minutos de intensidade vigorosa, ou ainda uma combinação de ambas pelo menos três vezes por semana. Essas atividades devem variar entre exercícios de força, de equilíbrio e flexibilidade de preferência com acompanhamento adequado para evitar riscos de lesões. (Organização Mundial da Saúde, 2018).

Para Guedes (2008), o que se deve buscar na realização de atividades sistemáticas para idosos é, primeiramente, o aumento da força em um esforço para evitar a sarcopenia. Barbosa (1999), afirma que a atividade física deve focar na promoção da saúde. Fazendo uso dos dois enfoques dos autores podemos pensar em atividades físicas para idosos tanto para a promoção de saúde de forma preventiva, quanto para manutenção de forma física e rendimento.

Jareket *al.* (2010) aponta que a musculação afeta de forma positiva o equilíbrio estático e dinâmico do idoso além de apresentar melhoras na força, o que potencializa a independência e resposta quanto a vulnerabilidades como quedas e fraturas. Em outros estudos, Borges e Moreira (2009) e Ferreira *et al.* (2010), também (re)afirmam que atividades físicas regulares garantem independência nas atividades da vida diária.

De acordo com Benedetti e Benedetti (1996), a musculação para terceira idade garantiu diminuição da frequência cardíaca e na pressão arterial, diminuição do colesterol e das dobras cutâneas, além do aumento da massa muscular, melhora na mobilidade articular e engrandecimento emocional.

Civinski *et al.* (2011) destaca a importância de desenvolver programas específicos para a comunidade idosa e da necessidade de tomar precauções necessárias na criação de qualquer programa de treino quanto a carga, intensidade, intervalo e frequência para que corresponda adequadamente as necessidades e eventuais patologias que o indivíduo apresente.

Zago *et al.* (2000) esclarece o potencial que indivíduos na terceira idade tem quanto a melhora da resistência de força muscular. E afirma que essa resistência pode ser trabalhada com exercícios generalizados, se feitos em período prolongado e com intensidades moderadas.

De acordo com Meurer (2010), atividades prazerosas e coletivas, com metas a serem alcançadas é a melhor forma de motivar idosos na prática dos exercícios físicos. Atividades com benefícios físicos e psicológicos tornam o idoso mais ativo, com maior qualidade de vida e independência.

O idoso ao se juntar para fazer atividade física com outros idosos, vai percebendo os benefícios que a sua prática traz; o seu corpo vai mudando fica mais ágil, vai descobrindo sensações e vários movimentos totalmente desconhecidos. Começa a sentir-se bem com o seu corpo e ver que a prática da atividade física lhe ajuda a superar a solidão, a depressão, entre outros (GEIS, 2003).

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de trabalho

Trabalho consistiu um estudo descritivo que segundo Gil(2008) relata que esse estudo “tem como objetivo primordial a descrição de determinadas população ou fenômeno...”,com a abordagem qualitativa,este relato são de experiências vividas com idosos durante o estagio na Academia Escola do Departamento de Educação Física –UEPB, Campus I, no Projeto de Extensão “Laboratório pedagógico de saúde, esporte e lazer no departamento de educação física da UEPB: Escolinha do DEF”,localizada na Rua Domitila Cabral de Castro - Bodocongó, Campina Grande – PB. A academia de musculação atende desde jovens, adultos e idosos, de ambos os sexos. Com supervisão da Professora Anny Sionara, as aulas do programa Escolinhas tiveram início dia 20 de março e término dia 14 de junho, todas terças e quintas – feiras, no período da manhã, horário das 07h30min as 08h30min e das 08h30min as 09h30min na academia de musculação do DEF.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Caracterizações do campo de estágio

O estagio aconteceu na Academia Escola do Departamento de Educação Física - UEPB, Campus I, Campina Grande. Sala de musculação dividida em dois lados, basicamente, um para a parte de exercícios dos membros superiores e outra para os exercícios de membros inferiores. Sala bem ventilada com janelas e ventiladores, com espaço adequado para a acomodação de todos que estão no horário, piso emborrachado, máquinas de exercícios resistidos para membros superiores e inferiores, variados pesos, anilhas, halteres, steps, barras, colchonetes, esteiras e bicicletas ergométricas em bons estados de uso e tamanhos. Na academia encontramos algumas falhas na infraestrutura como falta de espelhos, pesos

emborrachados, presilhas para barra e algumas vezes encontramos o espaço com sujeiras acumuladas.

4.2 Atividades desenvolvidas

A princípio foi realizada a anamnese em cada aluno para saber sobre seus hábitos de vida e logo após a avaliação física, verificando peso, altura e medidas antropométricas a partir dos resultados da avaliação física desenvolvemos um treinamento específico para cada aluno, onde colocamos o treino em prática, com o objetivo de melhorar o bem estar físico e psicológico dos alunos. O projeto atende o público de jovens, adultos e idosos do sexo feminino e masculino, mas o público que me identifiquei e orientei foi o de idosos, estes por sua vez apresentavam algumas patologias, dentre elas: Cifose, artrose, hérnia de disco, depressão, diabetes e hipertensão.

As aulas eram realizadas nas terças e quintas, dividida em duas turmas, uma no horário de 07h30min as 08h30min e outra das 08h30min as 09h30min. Antes do início dos treinos era realizado fora da academia com o grupo de alunos por cinco minutos o alongamento geral dos membros superiores, tronco e membros inferiores. Início do programa de treinamento com sessão de exercícios da musculação de caráter adaptativo (intensidade e volume baixos) focando os grupos musculares de toda região dos membros superiores, tronco (ombros, peitorais, abdômen, costas) e membros inferiores. Nas terças após o alongamento era realizado o aquecimento em esteira por 10 minutos, o treino abaixo é de um dos idosos que praticava a musculação na academia, treino dos membros inferiores:

- Leg 45°: 3 series de 10 repetições
- Extensora: 3 series de 10 repetições
- Cadeira abdução: 3 series de 10 repetições
- Cadeira adução: 3 series de 10 repetições
- Cadeira flexora: 3 series de 10 repetições
- Panturrilha sentada: 3 series de 15 repetições

No término do treino era realizado a caminhada de 10 minutos e o alongamento global de 5 minutos. Nas quintas feiras esse mesmo idoso realizava 5 minutos de alongamento global e o aquecimento 10 minutos na esteira, em seguida o treino dos membros superiores:

- Rosca direta: 3 series de 10 repetições
- Rosca alternada: 3 series de 10 repetições

- Elevação lateral: 3 series de 10 repetições
- Elevação frontal: 3 series repetições de 10 repetições
- Voador : 3 series de 10 repetições
- Supino sentado(maquina): 3 series de 10 repetições
- Tríceps na polia alta: 3 series de 10 repetições
- Tríceps com corda: 3 series de 10 repetições

No termino do treino era realizado a caminhada de 10 minutos e o alongamento global de 5 minutos.

4.3 Sobre as aulas

As aulas tinham duração de 60 minutos era dividido entre alongamento, aquecimento, treino de resistência e alongamento, também teve dias que os alunos faltaram por motivos de doenças.

Enquanto professora da academia me identifiquei e orientei os alunos da terceira idade porque a meu ver eles precisavam de uma atenção maior, seja por não conseguir pegar as anilhas para colocar nas máquinas, trocar a cadeira abdução para cadeira adutora, corrigir a postura durante a realização do exercício, e que mesmo com a ficha de treino não conseguiam lembrar os exercícios e também pela necessidade e carência deles de desabafar, conversar sobre o dia a dia deles.

Observei que os alunos chegavam para praticar a musculação carente de alguns conhecimentos específicos da área, porém com muita necessidade e acima de tudo, vontade de aprender e praticá-los. Buscando sempre chegar antes do horário da aula do início do seu turno para aproveitarem o máximo possível do tempo. Buscando não faltar e quando faltavam sempre justificavam para não perder a vaga no projeto. Sempre motivados e dispostos a fazer o treino completo e com o passar dos dias fazendo e socializando com os demais colegas, fazendo amizades. E observei também, a melhora nas posturas, da flexibilidade, da resistência muscular e aeróbica, melhora na autoestima, diminuição de cansaço, diminuição de dores.

É de suma importância destacar o quanto é importante ter este tipo de projeto social aberto a todas as pessoas da comunidade de Campina Grande, principalmente os idosos que por muitas vezes vivem isolados e os dias que tem para descontrair e praticar atividade física são naqueles dias da escolinha, a maioria dos alunos moram perto do Departamento de Educação Física. A modalidade “Musculação” vem oferecer melhor qualidade de vida

aquelas que estão à procura do bem estar, que tem doenças crônicas ou agudas, casos reversíveis ou não de lesões na coluna ou na parte física no geral. O projeto recebe inúmeras pessoas com diferentes objetivos e patologias, e a academia com seus exercícios resistidos vem ajudar a todos para uma melhor qualidade de vida. Porém o projeto só acontece em dois dias na semana com apenas dois horários, e as vezes acontece de ser prejudicado por causa de feriados, greves e paralisações.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do que foi mostrado e realizado no decorrer deste tempo de estágio, podemos perceber a importância da prática de atividades físicas para os idosos que estão sendo assistidos pelo projeto, pois a partir das práticas os alunos passaram a se comunicar mais, e ver que cada um, com suas limitações, podem praticar exercícios físicos de forma regular e segura. E, que tal prática é benéfica para todos em muitos aspectos da sua vida.

Ao planejar os treinos para cada um dos alunos, buscamos melhorar sua qualidade de vida por meio da prática da musculação, não com fins para hipertrofia, mas para melhorar o quadro de cada um deles. Percebi que houve melhora nas posturas, da flexibilidade, da resistência muscular e aeróbica, melhora na autoestima, diminuição de cansaço, diminuição de dores.

A experiência foi muito prazerosa e bastante enriquecedora para mim como pessoa e como profissional, haja vista que era uma área que ainda não tinha atuado a musculação e principalmente com o público de idosos. Assim adquiri conhecimentos mais sobre a condição física de cada um deles, conhecimento acerca das patologias, conhecimento sobre o ser humano, suas histórias e ensinamentos.

Ao final das aulas do Projeto “Escolinhas do DEF” deste semestre, cheguei à conclusão de que projetos gratuitos voltados para terceira idade está crescendo e é claramente notório a necessidade e a importância para que os idosos tenham qualidade de vida e convívio social. O trabalho realizado fez com que me preparasse para novas experiências e desafios e para que possa atender idosos com os mesmos problemas de saúde seja nas academias de ginástica, clubes, Nasf's ou como personal training.

ABSTRACT

Research by the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE) indicates that in the year 2050 the average life expectancy of the Brazilian will have changed from 75 years to 81 years of life. That is, the population over 60, currently 22.9 million people (12% of the total population) will jump to 89 million, which should represent 39.2% of the entire population of the country. report of experience is to report the experience with the elderly in the practice of bodybuilding, to reflect on their frequency in bodybuilding, to provide the elderly with physical activities of resistance exercises in the bodybuilding academy and to enable social activities for the elderly. Therefore, it consisted of the descriptive study whose reports are of experiences lived with the elderly, female and male, during the internship at the School Academy of the Department of Physical Education - Campus I, in the Extension Project "Pedagogical laboratory of health, sport and leisure in the physical education department of UEPB: Escolinha do DEF ", located at Rua Domitila Cabral de Castro - Bodocongó, Campina Grande - PB. In the face of what was done during the internship, I realized the importance of practicing physical activities for the elderly who are being assisted by the project, because from the practices the students started to communicate more, and to see that each one, with their limitations, they can exercise regularly and safely.

KEYWORDS: Elderly. Bodybuilding. Quality of life.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, José Silvío de Oliveira. Atividade Física na Terceira Idade. In: VERAS, Renato (Org.). Terceira idade de: Alternativas para uma sociedade em transição. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1999. p. 149-160.**
- BARBOSA, Aline R. et al. **Efeitos do programa de treinamento contra resistência sobre força muscular de mulheres idosas.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Florianópolis, v. 5, n. 3, p. 12-20, jul./set. 2000.
- BENEDETTI, Tânia R. B.; BENEDETTI, Aluísio L. **Musculação na terceira idade.** Revista da EDUCAÇÃO FÍSICA/UEM 7(1):35-40,1996.
- BORGES, Milene R. D.; MOREIRA, Ângela K. **Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários.** Motriz, Rio Claro, v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009.
- CALDAS, Célia Pereira. **Educação para a Saúde: a Importância do Autocuidado.** In: VERAS, Renato (Org.). Terceira idade: Alternativas para uma sociedade em transição. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1999. p. 71-94.
- CIVISKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André L. de O. **A importância do exercício físico no envelhecimento.** Revista da Unifebe (Online) 2011; 9(jan/jun):163-175
- FARIA, Juliana C.*et al.* **Importância do treinamento de força na reabilitação da função muscular, equilíbrio e mobilidade dos idosos.** Acta Fisiátrica, São Paulo, v. 10, n. 3, p. 133-137, 2003.
- FERREIRA, Jonas; JÚNIOR, Moacyr P.S.; NUNES, Paulo R. da S. **Musculação na terceira idade: em busca da autonomia nas atividades diárias.** Faculdade de Vinhedo, São Paulo, 2010.
- GEIS, Pilar Pont. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática.** Porto Alegre: Artmed, 2003. cap3, p.49-64.
- GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisas.** 6.Ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GUEDES, D. P. **Treinamento personalizado em musculação.** São Paulo: Phorte, 2008.
- GUERREIRO, Tânia; RODRIGUES, Regina. **Envelhecimento bem-sucedido: utopia, realidade ou possibilidade? Uma Abordagem Transdisciplinar da Questão Cognitiva.** In: VERAS, Renato (Org.). Terceira idade: Alternativas para uma sociedade em transição. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1999. p. 51-69.

IBGE. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>>. Acesso em: 01ago. 2018.

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, maio/ago. 2010.

MEURER, Simone T. **Motivação para a prática de exercícios físicos, autoestima e aptidão funcional de idosos: interpretações baseadas na teoria da autodeterminação**. 2010. 140 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

MORENO,Guilherme.**Terceira idade:250 aulas**.Rio de Janeiro:Sprint,2008.p.11-18.

NAHAS,Markus Vinícius.**Atividade física,saúde e qualidade de vida:conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**.Londrina:Midiograf,2010.cap10,p.191-205.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Benefícios da atividade física**. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/>. Acesso em: 01ago. 2018.

SCHENEIDER, Rodrigo E.; MILANI, Newton S. **Influência do treinamento de força na melhoria da qualidade de vida de idosos**. Revista mineira de educação física, Viçosa, v. 10, n. 2, p.37-48, 2002.

ZAGO et al. **Efeito de um programa geral de atividade física de intensidade moderada sobre os níveis de resistência de força em pessoas da terceira idade**. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde. Volume 5, Número 3, pág. 42-51. 2000.

ANEXOS



IMAGEM I - ACADEMIA ESCOLA DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.



IMAGEM II – ALUNA NO SUPINO VERTICAL



IMAGEM III – ALUNA NO LEG 45°

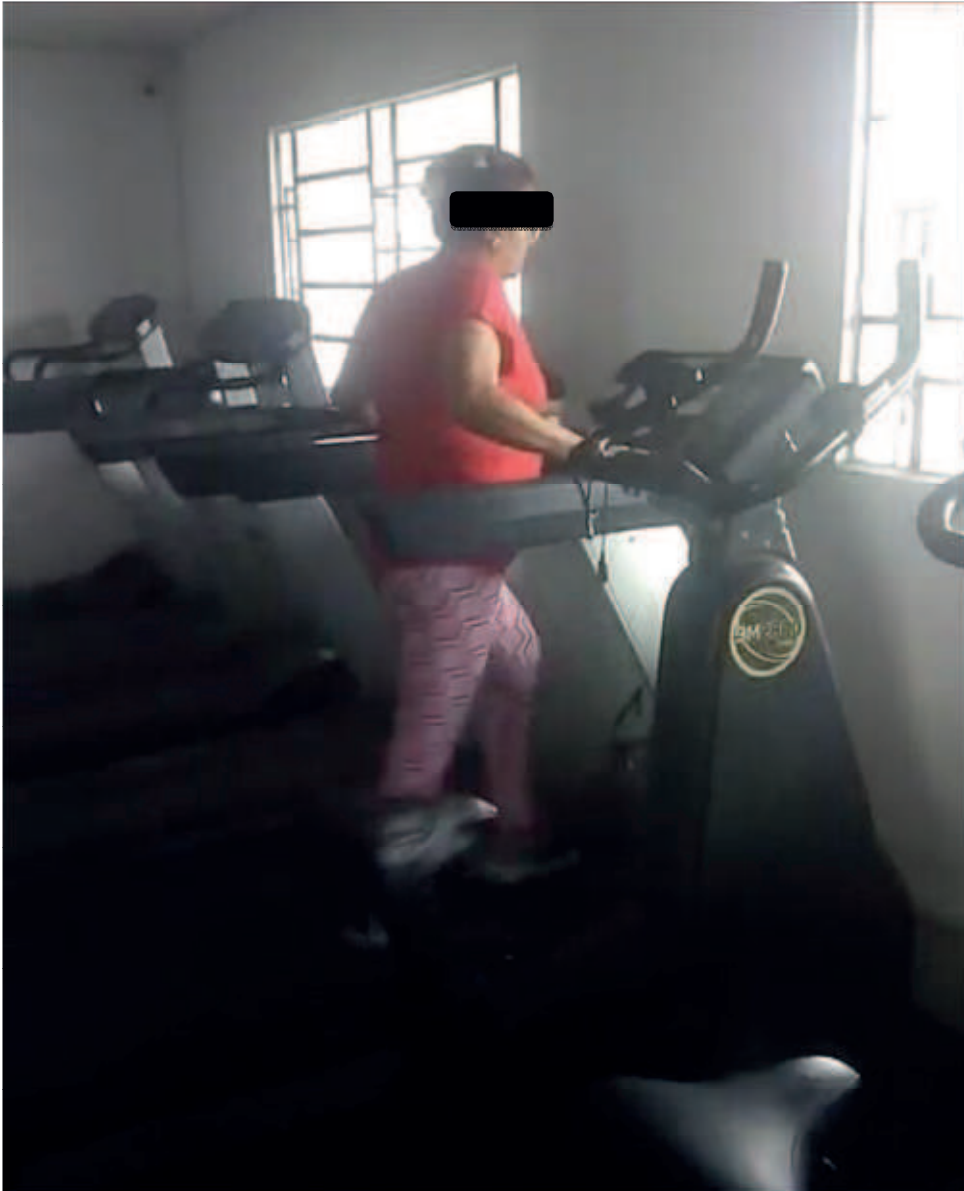


IMAGEM IV – ALUNA NA ESTEIRA