



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

BRUNA HELLEN OLIVEIRA FERNANDES

**OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA MELHORA DA SAÚDE E
SOCIALIZAÇÃO DO IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

CAMPINA GRANDE - PB

2024

BRUNA HELLEN OLIVEIRA FERNANDES

**OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA MELHORA DA SAÚDE E
SOCIALIZAÇÃO DO IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Igor Henriques Fortunato

CAMPINA GRANDE - PB

2024

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto em versão 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.

F363b Fernandes, Bruna Hellen Oliveira.

Os benefícios da musculação na melhora da saúde e socialização do idoso [manuscrito] : um relato de experiência / Bruna Hellen Oliveira Fernandes. - 2024.
22 f.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Prof. Me. Igor Henriques Fortunato, Departamento de Educação Física - CCBS".

1. Benefícios da musculação. 2. Saúde e socialização. 3. Idosos - atividades físicas. 4. Qualidade de vida. I. Título

21. ed. CDD 613.704 46

BRUNA HELLEN OLIVEIRA FERNANDES

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA MELHORA DA SAÚDE E
SOCIALIZAÇÃO DO IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatório de Projeto apresentado à
Coordenação do Curso de Educação
Física da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharelada em
Educação Física

Aprovada em: 19/11/2024.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado eletronicamente por:

- **Igor Henriques Fortunato** (***.220.384-**), em **25/11/2024 21:11:16** com chave **f4295ab0ab8a11efb5f31a1c3150b54b**.
- **Jose Eugenio Eloí Moura** (***.099.204-**), em **26/11/2024 07:54:44** com chave **d86e72a6abe411efaff006adb0a3afce**.
- **Diego Vinicius Duarte Cavalcante** (***.591.754-**), em **26/11/2024 14:47:54** com chave **909c60f2ac1e11efb08d1a1c3150b54b**.

Documento emitido pelo SUAP. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse https://suap.uepb.edu.br/comum/autenticar_documento/ e informe os dados a seguir.

Tipo de Documento: Folha de Aprovação do Projeto Final

Data da Emissão: 31/03/2025

Código de Autenticação: fab432



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO	6
2.1 Transição demográfica e epidemiológica	7
2.2 Processo de envelhecimento	8
2.3 Benefícios da musculação para a melhora da saúde do idoso	9
2.4 Musculação como um meio de sociabilização	9
2.5 Barreiras para a prática de musculação no público idoso	10
3 METODOLOGIA	.11
4 RELATO DE EXPERIÊNCIA	.11
4.1 Caracterizações do campo de estágio	11
4.2 Público atendido	12
4.3 Formas de abordagem	13
4.4 Benefícios observados	14
4.5 Prática da musculação e sociabilização dos idosos	15
4.6 Conhecimentos teóricos e práticos	16
4.7 Pontos cruciais do uso da musculação para a melhora da saúde e sociabilização de idosos	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS	19

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA MELHORA DA SAÚDE E SOCIALIZAÇÃO DO IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

THE BENEFITS OF RESISTANCE TRAINING IN IMPROVING HEALTH AND SOCIALIZATION OF THE ELDERLY: AN EXPERIENCE REPORT

Bruna Hellen Oliveira Fernandes¹

RESUMO

O envelhecimento populacional no Brasil é uma realidade cada vez mais evidente, com implicações significativas para a saúde pública e a qualidade de vida dos idosos. Este estudo, elaborado a partir de um relato de experiência, explora os benefícios da musculação para a saúde física, mental e social de idosos com 60 anos ou mais. Durante um estágio de 17 meses em uma academia, observou-se o impacto positivo da musculação na autonomia, mobilidade, equilíbrio e saúde mental dos participantes. Verificou-se que a musculação pode contribuir para a melhoria das condições físicas, como aumento da força muscular, menor fragilidade física e diminuição de dores articulares, além de favorecer o controle de doenças crônicas. Paralelamente, a prática proporciona um ambiente de socialização, fundamental para reduzir o isolamento e promover uma rede de apoio entre os idosos. Contudo, foram identificadas barreiras, como o desconhecimento dos benefícios da musculação e limitações de acesso, ressaltando a necessidade de profissionais capacitados e de apoio familiar. Conclui-se que a musculação, como também é cientificamente reconhecida pelo termo “treinamento resistido”, além de fortalecer a saúde física, contribui de maneira expressiva para a melhoria da saúde mental, promoção da socialização e aumento da qualidade de vida dos idosos, sendo essencial para um envelhecimento mais ativo, saudável e independente.

Palavras-Chave: benefícios da musculação; saúde e socialização; idosos.

¹ Graduanda no curso de bacharelado em Educação Física pela UEPB - Campus I. Email: bruna.hellen@aluno.uepb.edu.br

ABSTRACT

Population aging in Brazil is an increasingly evident reality, with significant implications for public health and the quality of life of older adults. This study, based on an experience report, explores the benefits of strength training for the physical, mental, and social health of individuals aged 60 and above. During a 17-month internship at a gym, positive impacts of strength training on participants' autonomy, mobility, balance, and mental health were observed. It was found that strength training can contribute to improvements in physical conditions, such as increased muscle strength, reduced physical frailty, and alleviated joint pain, as well as support chronic disease management. Additionally, the practice provides a social environment essential for reducing isolation and fostering a support network among the elderly. However, barriers were identified, such as lack of awareness of the benefits of resistance training and limited access, highlighting the need for trained professionals and family support. It is concluded that resistance training, beyond enhancing physical health, significantly contributes to mental health improvement, socialization, and increased quality of life for older adults, proving essential for a more active, healthy, and independent aging process.

Keywords: benefits of resistance training; health and socialization; elderly.

1 INTRODUÇÃO

O Censo Demográfico de 2022, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), revela que a população de idosos com 60 anos ou mais representa 15,6% do total da população brasileira, evidenciando um crescimento de 56% em comparação ao Censo de 2010. Esse aumento sinaliza uma tendência para o futuro: as "Projeções da População do Brasil", realizadas pelo IBGE e disponíveis em seu site, indicam que, até 2050, os idosos poderão constituir 39,2% da população total.

Esse cenário de transição demográfica pode impactar profundamente a saúde pública e a qualidade de vida da população. Nesse contexto, Cabral e colaboradores (2013) destacam que o envelhecimento populacional é um dos principais desafios do século XXI. Isso pode ser justificado pois, observa-se que nesse processo há um declínio das capacidades físicas, como força muscular, agilidade e tempo de reação, além de uma diminuição da função orgânica e o surgimento de doenças crônicas, o que pode prejudicar a qualidade de vida dos idosos (Pinto et al., 2008).

Diante disso, a Organização Mundial da Saúde relata que, embora o envelhecimento traga desafios, é possível vivê-lo de forma saudável e positiva, desde que haja ênfase na saúde, participação social e segurança, promovendo a integração dos idosos na sociedade.

Neste contexto, a prática da musculação se destaca como uma alternativa valiosa para que os idosos desfrutem desses benefícios, podendo melhorar sua saúde, capacidade funcional, postura, equilíbrio e flexibilidade, além de reduzir o risco de quedas e sarcopenia, e promover a interação social, crucial para a saúde mental dessa população (Cossetin et al., 2017).

Assim, ao reconhecer a transição demográfica e epidemiológica em curso, associada às necessidades de buscar possibilidades para uma terceira idade com maior qualidade de vida e autonomia, o presente estudo, por meio de um relato de experiência, tem como objetivo buscar descrever as vivências adquiridas durante o estágio não curricular sobre os benefícios da musculação para a saúde e a socialização de idosos com 60 anos ou mais que praticam essa modalidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico deste trabalho está direcionado para os benefícios da musculação para a saúde e socialização dos idosos, destacando sua importância na promoção do bem-estar físico, mental e social. Além disso, será discutido conceitos fundamentais, como a transição demográfica no Brasil e o processo de envelhecimento, com base em autores renomados e dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Ademais, serão analisados os benefícios da atividade física e da musculação para a saúde do idoso, sua função como meio de sociabilização na terceira idade, e as barreiras que dificultam a prática da musculação por esse público. Essa fundamentação teórica proporcionará uma compreensão mais profunda das interações e experiências que serão relatadas ao longo do trabalho.

2.1 Transição demográfica e epidemiológica

Historicamente, o Brasil foi visto como um "país jovem", com uma população de crianças significativamente maior do que a de adultos e idosos. Essa estrutura etária favorável contribuiu para a imagem do Brasil como um "país do futuro", indicando potencial para crescimento e transformação social (Souza, 2010). A pirâmide etária brasileira, antes composta por uma alta proporção de jovens, era considerada um indicativo positivo para o desenvolvimento econômico (Oliveira, 2012).

No entanto, nos últimos anos, o Brasil tem observado uma diminuição no número de crianças e um aumento significativo na população idosa. Esse fenômeno é resultado das mudanças nas taxas de natalidade e mortalidade, levando a um perfil etário mais envelhecido (Holanda, 2013).

Embora o Brasil ainda possua uma população infantil expressiva, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta uma queda acentuada na taxa de crescimento populacional, impulsionada pela redução da fecundidade e diminuição das taxas de mortalidade, que anteriormente se concentravam nas faixas etárias mais jovens. Isso resulta em uma maior proporção de pessoas atingindo a idade de 60 anos ou mais, refletindo o envelhecimento da população (Oliveira, 2019).

A redução da mortalidade no Brasil reflete, em parte, os avanços na saúde pública e no acesso a cuidados médicos, resultando em uma queda significativa nas mortes prematuras (Souza, 2015). Oliveira (2015) também considera a Transição Demográfica como um contexto para as transformações relacionadas à população, incluindo o envelhecimento populacional.

Contudo, viver mais não significa necessariamente viver bem, ou seja, com qualidade de vida satisfatória. As doenças que antes afetavam predominantemente os jovens foram substituídas por doenças crônicas degenerativas, que afetam sobretudo os idosos. Essa mudança no cenário da saúde pública apresenta desafios significativos para a qualidade de vida na terceira idade. Embora a expectativa de vida esteja aumentando, muitos idosos enfrentam doenças crônicas que comprometem sua qualidade de vida (Williams, 2013).

Nussbaum (2011) ressalta que, embora a diminuição da mortalidade seja um avanço, ela não é o objetivo final. O verdadeiro bem-estar e longevidade dependem de diversos fatores, como o acesso a recursos, saúde mental e a capacidade de levar uma vida digna e significativa.

Assim, as doenças crônicas degenerativas que afetam principalmente os idosos exigem prevenção e acompanhamento contínuo. Segundo a Pesquisa de Saúde Nacional de 2019, com 6.098 participantes com 80 anos ou mais, as condições mais prevalentes incluem hipertensão, problemas de coluna, hipercolesterolemia, diabetes, artrite/reumatismo, doenças cardíacas, depressão, câncer, AVC, doenças pulmonares e insuficiência renal. Notavelmente, 14,8% dos idosos entrevistados relataram não conseguir realizar suas atividades habituais.

McCulloche (2015) observa que as doenças crônicas são um fator crucial na fragilização dos idosos, impactando sua mobilidade e bem-estar emocional. A complexidade dessas condições torna a gestão eficaz ainda mais importante para garantir uma boa qualidade de vida. Nesse contexto, o exercício de resistência, desempenha um papel fundamental na gestão dessas condições. A prática regular da musculação pode reduzir os riscos de progressão das doenças e melhorar a funcionalidade física e mental dos pacientes (Church, 2015).

Portanto, é essencial implementar diversas medidas para transformar esse cenário e promover a saúde e a qualidade de vida dessa população crescente, sendo o TR uma das estratégias eficazes para alcançar esse objetivo.

2.2 Processo de envelhecimento

Landi e Cruz-Jentoft (2016) afirmam que o envelhecimento pode levar à fragilidade, caracterizada pela perda de peso, diminuição da força muscular e redução da atividade física. Isso aumenta a suscetibilidade a doenças e provoca um declínio geral na funcionalidade física. Cesari e Vellas (2013) discutem que o envelhecimento está frequentemente associado à sarcopenia, uma condição que envolve a perda de massa muscular e força, elevando o risco de quedas, incapacidades físicas e diferentes morbididades.

Esse processo de envelhecimento é considerado uma parte natural da vida, em que todos passam pelas fases de nascer, crescer, envelhecer e morrer. Mesmo aqueles que constroem grandes famílias vivenciam o crescimento e o envelhecimento de seus filhos. O envelhecimento, embora desafiador para muitos, é inevitável e traz diversas mudanças (Zimerman, 2009).

Nesse contexto, o envelhecimento é influenciado por uma complexa rede de fatores físicos, psicológicos, sociais, econômicos e culturais. Essa complexidade demanda a investigação de como o envelhecimento é vivenciado e quais aspectos psicossociais emergem nessa fase da vida, considerando a subjetividade dos idosos (Afonso da Rocha, 2018).

Além disso, a sociedade contemporânea frequentemente valoriza os indivíduos com base em sua utilidade, e, com a aposentadoria, muitos idosos são tratados como se não tivessem mais valor. Isso pode resultar na desintegração de suas redes sociais, contribuindo para o declínio cognitivo e para problemas de saúde física e mental, como a depressão. Embora o bem-estar físico tenha um papel importante na qualidade de vida, não se pode ignorar as alterações psicológicas e sociais que acompanham a velhice. A aposentadoria é um dos principais fatores desencadeadores dessas mudanças, trazendo desvalorização social e, emocionalmente, a perda da identidade profissional (Alvarenga et al., 2009).

Esse cenário pode impactar negativamente a qualidade de vida, a saúde emocional, a capacidade física e a socialização dos idosos, favorecendo o surgimento ou agravamento de doenças e limitações físicas. Isso aumenta a necessidade de apoio emocional, financeiro, social e de uma rotina ativa para garantir a qualidade de vida. Hawkley e Cacioppo (2010) afirmam que o isolamento social pode ter um impacto negativo na saúde física dos idosos, já que a solidão pode agravar o declínio físico por meio de mecanismos como o aumento do estresse, a inflamação, a redução das funções imunológicas e do nível de atividade física.

Neri (2016) enfatiza que a socialização desempenha um papel crucial na manutenção da saúde e qualidade de vida dos idosos, pois a interação social melhora o bem-estar psicológico, reduz o estresse e promove a saúde física. Assim, a musculação pode ser uma das formas de proporcionar apoio emocional, melhorar a saúde física e promover a socialização entre os idosos. A prática da musculação não apenas pode contribuir para o bem-estar físico, mas também para o psicológico e social, criando oportunidades de interação e um senso de pertencimento (Carvalho et al., 2019).

Segundo Santos e Martins (2020), além dos evidentes benefícios físicos, a musculação oferece importantes vantagens psicossociais, como aumento da

autoestima, redução dos sintomas de depressão e promoção de um senso de pertencimento por meio da interação social. Portanto, a musculação é uma atividade que pode beneficiar os idosos nesta fase da vida.

2.3 Benefícios da musculação para a melhora da saúde do idoso

Em 1947, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças". Com o avanço dos estudos ao longo das décadas, a prática regular de exercícios físicos se popularizou como chave para alcançar esses três pilares da saúde: bem-estar físico, mental e social.

Para os idosos, é essencial incluir exercícios de fortalecimento muscular e equilíbrio, visando à manutenção das capacidades funcionais e maior independência física (Matsudo, 2009). Para essa faixa etária, a melhoria da saúde, junto ao aumento da força e do equilíbrio, é crucial para garantir a independência e a qualidade de vida durante o envelhecimento (Souza; Pereira, 2020).

A perda de massa e força muscular é uma das manifestações mais reconhecidas no envelhecimento. Essa condição, conhecida como sarcopenia, é um fator significativo que contribui para a diminuição da capacidade funcional, dificultando a realização das atividades cotidianas (Evans, 1995). Assim, a musculação pode ser fundamental para manter e melhorar essa qualidade física em pessoas mais velhas. Essa prática pode ajudar a prevenir quedas, aumentar a mobilidade e combater a fraqueza e a fragilidade muscular (Medeiros et al., 2019).

Embora muitos pratiquem a musculação apenas para emagrecer ou manter a massa magra, a prática também pode fortalecer o sistema imunológico, reduzir os fatores de risco de doenças crônicas, ajudar a controlar a pressão arterial, melhorar a circulação sanguínea, prevenir complicações do diabetes, evitar a perda óssea que aumenta o risco de fraturas, melhorar a qualidade do sono, e fortalecer o sistema cardiorrespiratório, mantendo assim, a funcionalidade do indivíduo. Além disso, também beneficia o estado emocional, melhorando a autoestima e a confiança, com a liberação de endorfinas durante o exercício. A prática regular de exercícios é uma estratégia eficaz para controlar o estresse, promovendo relaxamento e equilíbrio emocional (Oliveira e Souza, 2021).

Para Krug, Lopes e Mazo (2015) os motivadores mais citados para os idosos praticarem a musculação incluem aspectos sociais, os benefícios à saúde como a perda ou manutenção de peso, o desenvolvimento de habilidades, o prazer e a diversão de praticar atividade física na companhia de outras pessoas, além da redução do estresse e o fortalecimento da autoestima.

Desse modo, os resultados da musculação incluem não apenas longevidade, mas também a prevenção de deterioração e incapacidades, o que ajuda os idosos a se tornarem mais autossuficientes nas atividades diárias, e envelhecerem com mais saúde e dignidade.

2.4 Musculação como um meio de sociabilização

Culturalmente, a velhice é frequentemente associada à inatividade, o que leva à normalização do sedentarismo entre os idosos. Essa percepção contribui para que muitos cheguem à terceira idade com a saúde comprometida, enfrentando doenças crônicas, incapacidade e dependência física, além de se afastarem do convívio social (Tully et al., 2014).

O isolamento social também agrava essa situação, pois pode levar a um estilo de vida sedentário, afetando tanto a saúde física quanto a mental (Smith et al., 2017). Oliveira, Bertolini e Benediti (2014) destacam que a prática de exercícios físicos, em ambientes particulares ou públicos, promove a interação entre os idosos, favorecendo sua socialização e, conseqüentemente, sua qualidade de vida.

Nesse sentido, as academias podem servir como espaços de socialização, onde os idosos se sentem motivados a praticar musculação e a interagir com outras pessoas (Gomes & Silva, 2015). A musculação não apenas melhora a aptidão física, mas também traz benefícios cognitivos, como melhor comunicação, relações interpessoais mais saudáveis, redução dos riscos de demência e melhora do humor, permitindo que os idosos se reintegrem à vida social (Ferreira & Azevedo, 2017).

Assim, promover atividades da musculação para os idosos é fundamental, não apenas para o aumento da força e melhoria da qualidade de vida, mas também para o incentivo à socialização. Esta última pode ser um forte atrativo para estimular a prática de musculação entre os mais velhos, já que esses ambientes permitem o contato social, a formação de novas amizades e o acolhimento (Vainio & Knekt, 2001).

Portanto, a socialização nas academias é uma estratégia importante para atrair os idosos e ajudá-los a melhorar sua saúde por meio da atividade física, mantendo uma frequência regular. Esse convívio social, muitas vezes prejudicado pela aposentadoria, é essencial para elevar a qualidade de vida dos idosos (Rêgo & Dias, 2016). Dessa forma, a melhoria da saúde física e mental pode estar intrinsecamente ligada à prática de musculação e ao fortalecimento das interações sociais.

2.5 Barreiras para a prática de musculação no público idoso

Apesar dos reconhecidos benefícios da musculação, muitos idosos ainda evitam essa prática. As barreiras enfrentadas por esse grupo são significativas. Muitas vezes, há uma falta de informação sobre os benefícios da musculação, além de preconceitos que a associam a uma atividade exclusiva para jovens e ao risco de lesões (Silva & Ferreira, 2019).

Além disso, a ideia de que a inatividade é uma parte natural do envelhecimento também pode resultar em baixa adesão às atividades físicas entre os idosos (Bock et al., 2016). Apesar da crescente conscientização sobre a importância da atividade física, especialmente da musculação, para todas as idades, os idosos muitas vezes precisam de motivação extra para incorporar esse hábito em suas rotinas.

Fatores como a falta de incentivos sociais, apoio familiar e dificuldades de locomoção também contribuem para afastá-los dessa prática. Estudos indicam que as barreiras mais comuns incluem falta de tempo, problemas de saúde, dor e medo de se sentir cansado (Allender et al., 2006). A ausência de profissionais qualificados e programas específicos para idosos nas academias é outro obstáculo relevante (Souza & Ferreira, 2017).

Ademais, o isolamento social, muitas vezes intensificado pela aposentadoria e pela perda de entes queridos, dificulta ainda mais o engajamento dos idosos em atividades físicas. Aqueles que se sentem isolados têm menos chances de se manterem ativos, o que pode agravar o declínio da saúde física e mental (Holt-Lunstad et al., 2010).

Portanto, diante desse cenário, a primeira barreira a ser superada é a iniciativa dos idosos em começarem a frequentar as academias. Com o tempo, eles podem se familiarizar com o espaço, o que facilitará sua socialização e aumentará o interesse gradual pela prática. Para isso, o incentivo e apoio de familiares, além das

recomendações médicas, são fundamentais para que consigam se deslocar até as academias e manter a constância no treinamento, alcançando seus objetivos e melhorando sua saúde. A presença de profissionais capacitados para orientar o treinamento adequado também é um fator crucial para o sucesso dessa prática.

3 METODOLOGIA

Este trabalho consiste em um relato de experiência de cunho descritivo que, segundo Gil (2010), "é uma abordagem fundamental na pesquisa, pois permite a descrição detalhada das características de um fenômeno, oferecendo uma base para a compreensão e análise de dados que podem ser explorados em estudos futuros." O trabalho foi realizado a partir das vivências enquanto graduanda e estagiária na sala de musculação de uma academia localizada no bairro Alto Branco, em Campina Grande-PB.

O relato é baseado nas experiências acumuladas ao longo de 17 meses de estágio não obrigatório. O período dedicado às observações que contribuíram para a construção deste relato foi de 23 de fevereiro de 2023 a 23 de agosto de 2024, com uma carga horária de 6 horas diárias, totalizando 30 horas semanais, de segunda a sexta-feira, das 6h às 12h.

Os dados apresentados neste estudo são baseados nas percepções da própria autora, podendo ou não ter embasamento científico comprovado, mas sempre relacionados à sua vivência durante o período de atuação.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Caracterizações do campo de estágio

O estágio foi realizado em uma academia situada no bairro Alto Branco, em Campina Grande-PB. A academia oferece um ambiente amplo, dividido entre o térreo e o primeiro andar. No térreo, encontram-se a recepção, um espaço *kids*, sala de espera, banheiros e o principal salão de musculação, que é climatizado, possui piso emborrachado e boa iluminação. Os equipamentos são organizados por função e variação, atendendo tanto membros inferiores quanto superiores, e incluem acessórios essenciais como anilhas, halteres, colchonetes, presilhas, *steps* e barras. No primeiro andar, estão a sala para avaliações, salas para aulas coletivas, um espaço para exercícios livres e equipamentos para treinos aeróbicos, como esteiras, elípticos e bicicletas.

Embora a academia apresente uma boa estrutura, a manutenção dos aparelhos é frequentemente mencionada como um ponto negativo pelos alunos, além da falta de acessórios reservas, especialmente devido ao grande fluxo de usuários. Apesar disso, a maioria dos *feedbacks* recebidos é positiva.

A academia atende a um público diversificado, incluindo idosos e jovens, que compartilham o espaço simultaneamente. Essa convivência pode gerar dificuldades para os idosos, especialmente em relação às áreas mais tecnológicas da academia. Os desafios mais comuns incluem o uso do sistema de biometria na catraca, onde muitos idosos não sabem se posicionar corretamente para que a câmera os identifique. A retirada das fichas de treino, disponível apenas por meio de um aplicativo ou do computador da academia, também representa um obstáculo, já que muitos idosos não costumam utilizar essas tecnologias, exigindo mais assistência da equipe.

Por outro lado, a estrutura física da academia é adequada para facilitar o trânsito e o treinamento dos idosos. O salão de musculação, organizado em um único

espaço, permite que os profissionais e estagiários tenham uma visão panorâmica do ambiente, possibilitando assistência imediata quando necessário. Os equipamentos são facilmente adaptáveis, o piso emborrachado previne escorregamentos, e o acesso ao segundo andar é feito por uma rampa larga, com corrimão e adesivos antiderrapantes. A boa ventilação e iluminação, junto com banheiros localizados no térreo, próximos à sala de musculação, garantem conforto e acessibilidade. Os treinos podem ser personalizados pelos professores de acordo com a avaliação física de cada idoso, promovendo um atendimento individualizado e eficaz, resultando em mais pontos positivos do que negativos.

Um planejamento adequado das atividades, somado à formação de profissionais capacitados e a criação de um ambiente seguro pode levar a uma maior adesão à atividade física, resultando em benefícios significativos para a saúde e qualidade de vida dos idosos. (Alves et al., 2018).

4.2 Público atendido

Durante o estágio, observou-se que o público idoso da academia é formado por indivíduos com idades entre 60 e 84 anos, sendo a maior parte na faixa de 60 a 70 anos, com boas condições físicas de acordo com os resultados das avaliações realizadas. Esses idosos demonstram independência, desde a chegada caminhando até a execução dos treinos, seguindo as orientações dos professores e estagiários, e apresentando boa consciência corporal e habilidade nos exercícios.

Os idosos mais velhos, embora em menor número, requerem mais atenção e supervisão. Esse grupo tende a ser mais dependente, necessitando de auxílio para se deslocar até a academia e enfrentando maiores dificuldades relacionadas à mobilidade, equilíbrio e força. Além disso, eles demoram mais para entender os comandos e necessitam de adaptações na maioria dos exercícios, especialmente aqueles que envolvem movimentos livres.

Observou-se um equilíbrio no público idoso entre homens e mulheres, com uma ligeira predominância feminina. Embora os homens estejam cada vez mais conscientes da importância da musculação, o grupo de mulheres idosas é um pouco maior. Isso pode estar relacionado à facilidade das mulheres para socializar, já que muitas se matriculam na academia influenciadas por amigas, familiares ou vizinhas e tendem a frequentá-la em grupos. A socialização desempenha, portanto, um papel crucial na permanência dessas mulheres.

O turno da manhã é o mais escolhido pelos idosos para frequentar a academia, com maior fluxo entre 5h e 7h, e entre 10h e 11h30, devido a um plano mais acessível a partir das 10h. O número de alunos da terceira idade varia a cada dia, mas a maioria é assídua. Embora não haja uma quantidade fixa por horário, a média de alunos idosos nos horários de maior fluxo é de no mínimo 8, podendo chegar a 15 ou 20 em dias normais, totalizando uma média de pelo menos 40 alunos idosos nas manhãs. Embora os motivos para se matricular na academia sejam individuais e diversos, como recomendações médicas ou busca por melhorias físicas, observa-se que o convívio social é um fator predominante que influencia a permanência deles.

Os idosos mais jovens, especialmente as mulheres, costumam frequentar a academia em grupo, tornando a rotina de treinos mais interessante e agradável. Mesmo os idosos mais velhos, que inicialmente podem ser menos sociáveis, desenvolvem vínculos com a equipe da academia, estabelecendo relações de confiança e frequentemente compartilhando aspectos de suas vidas pessoais, reativando uma vida social que, em muitos casos, havia sido deixada de lado.

Assim, observou-se que a prática regular de musculação na academia proporciona não apenas benefícios para a saúde física e mental, mas também faz uma diferença significativa na vida pessoal dos idosos. Lee e Kim (2016) destacam que atividades sociais ativas podem reduzir o declínio cognitivo em idosos, indicando que a interação social em ambientes como as academias pode ter um impacto positivo na saúde mental e cognitiva.

4.3 Formas de abordagem

Na academia, o professor é responsável pelas avaliações e pela prescrição dos treinos dos alunos idosos, enquanto os estagiários auxiliam durante os exercícios, seguindo as sequências definidas nas fichas de treino elaboradas pelo professor. Essas fichas são registradas no sistema da academia, acessível por computador e por meio de um aplicativo que os alunos podem baixar em seus celulares, após a avaliação.

O professor prescreve os treinos de acordo com as necessidades, limitações e objetivos individuais de cada aluno, organizando as atividades conforme a disponibilidade semanal. O processo de avaliação inclui anamnese, medidas de dobras cutâneas, mensuração de perímetros corporais e testes de força, flexibilidade e equilíbrio. Com o treino registrado, a ficha diária é impressa e os idosos recebem apoio e instruções para segui-la.

Os objetivos mais comuns entre os alunos incluem perda de peso, controle de doenças crônicas como diabetes, redução da pressão arterial e prevenção de dores articulares. Embora o objetivo seja atender o maior número de alunos, o suporte é priorizado para aqueles com menor autonomia. Muitos iniciantes apresentam dificuldades e mostram receio de cair ao realizar exercícios livres, evidenciando um nível de insegurança.

Os treinos são supervisionados pelos professores, que garantem que os alunos sigam a ordem prescrita. Quando um aluno demonstra estar apto a realizar um exercício, o foco se desloca para o próximo. A comunicação deve ser dinâmica e simples, utilizando demonstrações para facilitar a compreensão das nomenclaturas dos exercícios.

Além disso, muitos idosos se mostram inseguros ao iniciar um novo exercício ou aumentar a carga, sendo essencial estabelecer uma relação de confiança. Isso permite que se sintam encorajados a tentar, sem pressão, e muitos conseguem completar as séries, saindo satisfeitos. Um tratamento positivo e motivacional é fundamental, reforçando suas conquistas e promovendo uma atmosfera encorajadora.

Esse contato próximo com os idosos proporciona uma valiosa oportunidade de aprendizado sobre o treinamento desse grupo. Sob supervisão do professor, são ensinadas as habilidades necessárias para que consigam realizar os exercícios de forma adequada e segura. Assim, é possível estabelecer um forte vínculo com esse público, identificando suas fragilidades e observando melhorias nas capacidades físicas e nas habilidades sociais. Aqueles que mantêm regularidade nos treinos tornam-se mais dispostos, comunicativos e independentes. O atendimento humanizado e a comunicação descontraída contribuem para a construção desse relacionamento, facilitando um desempenho profissional efetivo. A humanização do atendimento, portanto, não se limita apenas à prática das atividades, mas se estende à forma como os profissionais se relacionam com os idosos, criando um ambiente propício para a socialização e o autocuidado (Roque et al., 2021).

4.4 Benefícios observados

Observou-se que os idosos que mantiveram constância durante o estágio revelaram uma série de benefícios abrangentes para sua saúde e bem-estar. No que diz respeito ao bem-estar físico, notou-se uma melhoria significativa no condicionamento físico e na funcionalidade geral que foi notada através de diversos fatores como:

- Maior facilidade para fazer os exercícios e para progredir as cargas;
- Diminuição da fadiga que anteriormente fazia eles faltarem aos treinos algumas vezes na semana;
- Aumento da amplitude de movimento na execução dos exercícios;
- Ganho de confiança ao se sentirem seguros para fazer os exercícios sozinhos ou sem a necessidade de adaptações;
- Melhoria da postura que passou a ser mais ereta e equilibrada;
- Aumento da flexibilidade demonstrada através do ganho de amplitude nos alongamentos, e do equilíbrio ao fazerem exercícios unilaterais – como o afundo – com mais facilidade;
- Aumento da velocidade da marcha;
- Relatos dos professores sobre os resultados positivos nos testes realizados nas avaliações subsequentes.

Aspectos como equilíbrio e coordenação motora também apresentaram avanços notáveis. Os idosos, que antes tinham dificuldade para subir degraus ou se sentiam inseguros ao enfrentar rampas, conseguiram realizar essas tarefas com maior confiança e segurança. Além das melhorias nas capacidades físicas, muitos relataram a diminuição das dores e rigidez articular, frequentemente associadas a condições como artrose, sequelas da chikungunya e dores crônicas. Essas melhorias físicas foram frequentemente acompanhadas por resultados positivos em exames, com reduções nas taxas de colesterol e triglicerídeos, além do controle da pressão arterial, o que os idosos associavam alegremente ao treinamento de força.

Ademais, de acordo com relatos dos próprios alunos, a autonomia adquirida através do ganho de força para fazer atividades do dia a dia foram pontos importantes de grande satisfação para eles, o que acarretou em muitos *feedbacks* emocionais positivos. Muitos idosos, que inicialmente se mostravam resistentes a certos exercícios, como o afundo e agachamento, voltaram a realizar atividades essenciais, como ir ao mercado sozinhos e carregar suas compras, além de se sentirem mais dispostos para brincar com os netos ou fazer caminhadas mais longas.

No âmbito da saúde mental, também se observou melhorias evidentes. Os idosos apresentaram uma redução nos níveis de estresse, maior satisfação com a rotina de treinamento e uma comunicação mais alegre com a equipe e colegas. Muitos daqueles que passavam a maior parte do dia sozinhos relataram melhorias significativas em quadros de depressão e ansiedade, frequentemente expressando contentamento ao frequentar a academia, que segundo eles, ajudaram no quadro de depressão e ansiedade por terem passado a ter com quem conversar.

Segundo Antunes et al. (2005), o exercício físico pode ser considerado uma alternativa não medicamentosa para o tratamento de distúrbios psicológicos como a ansiedade e alterações de humor, impactando positivamente na qualidade de vida do idoso. O que foi observado durante o estágio, pois para muitos idosos, a academia não era apenas um espaço para melhorar a saúde, mas também um ambiente de socialização e descontração. Os idosos que se sentiam mais confortáveis para se expressar relataram alegria em se preparar para os treinos e em encontrar vizinhos

na academia, transformando esses momentos em oportunidades de interação e amizade.

Em suma, pôde-se observar que a musculação proporcionou mudanças importantes na vida dos idosos, abrangendo aspectos físicos, mentais e sociais. Os relatos e observações sobre as melhorias na autonomia, autoestima e qualidade de vida demonstraram que a musculação e o seu ambiente foram um divisor de águas, permitindo que eles reconstruíssem relações e dessem novo significado às suas rotinas. Assim, essa vivência com os alunos demonstra que a prática de musculação não apenas melhora a saúde, mas também enriquece a vida social e emocional dos idosos.

4.5 Prática da musculação e sociabilização dos idosos

Ao frequentar a academia, foi observado que os idosos ampliaram significativamente suas oportunidades de socialização, reconstruindo relacionamentos, fazendo novas amizades e vivenciando uma vida social ativa. Mesmo aqueles que não moravam sozinhos frequentemente participavam de poucas atividades sociais, tornando a academia um ponto central para essa sociabilidade.

Observou-se que muitos dos idosos já se conheciam, seja por viverem na mesma vizinhança ao longo da vida, seja por fazer parte da mesma comunidade religiosa e terem se conhecido em eventos religiosos do bairro. Contudo, as circunstâncias da terceira idade frequentemente resultaram em isolamento e perda de contato. A academia, portanto, tornou-se um espaço de reencontro e reconexão.

Outra parte do grupo se matriculou motivada por fatores distintos, sem a influência de um convívio social ativo. Com o tempo, esses idosos foram se integrando aos grupos existentes, impulsionados pela identificação natural com os demais e pelo incentivo da equipe da academia, que promovia um ambiente descontraído e propício à interação.

Durante o estágio, notou-se que as afinidades entre os participantes se intensificaram, e até os idosos mais retraídos começaram a socializar mais. Essa transformação provavelmente não ocorreria se eles continuassem em casa, isolados. O ambiente da academia se tornou, portanto, não apenas um meio de promoção da saúde, mas o principal espaço de sociabilização. Os idosos passaram a se sentir acolhidos por pessoas além de seus familiares, estabelecendo vínculos significativos com a equipe. Esse espaço permitiu o diálogo direto, onde eles podiam se expressar, se distrair e sair da rotina muitas vezes monótona e solitária.

Embora a musculação possa não ser a atividade mais atrativa para alguns, a socialização resultante do convívio diário na academia é um fator crucial que os motiva a permanecerem cuidando da própria saúde. Essa interação traz mais vitalidade ao cotidiano dos idosos, muitas vezes apagado após a aposentadoria.

De acordo com Batista et al. (2022), muitos idosos têm enfrentado problemas como depressão, ansiedade e seus efeitos fisiopatológicos, devido à diminuição da sua socialização, que é um fator protetor para a saúde mental dos idosos.

Portanto, a importância da socialização para esses idosos é evidente nas mudanças em seu comportamento. Ao longo do tempo, demonstraram maior entusiasmo e satisfação em manter sua rotina, maior flexibilidade nas interações e um aumento na autoestima. As suas expressões de afeto e valorização desse ambiente reforçam essa transformação, e principalmente com muitos relatando a falta sentida quando eles mesmos, algum colega ou membro da academia, precisava se ausentar.

4.6 Conhecimentos teóricos e práticos

Durante o período do estágio, ficou evidente que os conhecimentos teóricos adquiridos nas disciplinas de Cinesiologia Humana e Biomecânica foram os mais aplicados nos atendimentos ao público idoso.

Segundo Amadio e Serrão (2011), entre as demais disciplinas que compõem o corpo de conhecimento da Educação Física, a Biomecânica é a mais importante para fornecer subsídios para que o professor possa buscar estratégias que permitam selecionar os movimentos mais adequados e seguros para desenvolver habilidades e capacidades físicas.

Nesse contexto, os princípios técnicos oferecidos pela Biomecânica foram fundamentais, pois permitiram uma análise detalhada dos movimentos dos alunos durante cada exercício. Isso possibilitou identificar as melhores abordagens para ajudá-los a executar os movimentos com a técnica adequada, maximizando assim os benefícios da atividade física.

Com o conhecimento adquirido na disciplina de Cinesiologia Humana e Biomecânica, foi possível adicionar variações de exercícios mais adequadas para os alunos idosos, visto que esse público tende a apresentar maior desgaste nas articulações. A redução da amplitude de movimento nos exercícios como: agachamento, cadeira extensora, cadeira flexora, desenvolvimento de ombro e supinos, foi uma das orientações mais passadas aos alunos durante seus treinos, devido a maioria deles apresentarem problemas de desgaste nas articulações dos ombros e joelhos.

Além disso, a integração entre a teoria e a prática, com o suporte e a supervisão dos professores, foi crucial para um aprendizado mais profundo sobre os fatores biomecânicos que precisam ser respeitados para garantir a eficácia dos exercícios e prevenir lesões durante os treinos. Essa compreensão teórica se traduziu em uma comunicação mais eficaz com os idosos, transmitindo confiança e segurança na execução dos exercícios, mesmo diante de uma resistência inicial.

A disciplina de Educação Física para adultos e idosos também teve um papel significativo nesse processo. O conhecimento sobre os benefícios da atividade física para essa faixa etária facilitou a construção de um relacionamento mais próximo entre os idosos e o treinamento de força. Além disso, possibilitou a realização de adaptações necessárias nos treinos, levando em conta as especificidades e necessidades individuais de cada participante, o que favoreceu sua adaptação ao ambiente da academia.

Portanto, a experiência prática no estágio foi um elemento-chave para conectar teoria e prática. Essa vivência trouxe uma valiosa bagagem de aprendizado, que não apenas enriqueceu meu embasamento técnico, mas também aprimorou minhas habilidades de atendimento e relacionamento com o público idoso. Essa experiência contribuiu para meu crescimento pessoal e profissional, moldando-me para me tornar uma profissional mais competente e consciente em relação às necessidades dos meus alunos, além de ajudar a direcionar meus objetivos futuros na carreira.

4.7 Pontos cruciais do uso da musculação para a melhora da saúde e sociabilização de idosos

No âmbito da saúde mental, física e bem-estar social, um dos benefícios mais evidentes e satisfatórios observados nos idosos acompanhados durante o estágio, especialmente aqueles que permaneceram treinando por seis meses ou mais, foi o aumento da autonomia. Segundo Pedro e Amorim (2008), a musculação pode ser

efetiva no equilíbrio de indivíduos idosos, podendo auxiliá-los na realização de atividades e autonomia na vida diária.

Com o ganho de força muscular, os idosos relataram maior facilidade em realizar atividades diárias, saindo do sedentarismo e progredindo continuamente em seus treinos, o que impactou significativamente sua saúde física.

Na esfera da saúde mental, a capacidade de retomar atividades que antes não conseguiam trouxe-lhes felicidade e satisfação, além de facilitar o contato social proporcionado pela academia, que os reintegrou a um ambiente de sociabilização. Com a diminuição das limitações e a recuperação da autonomia, muitos idosos relataram um redescobrimento do prazer pela vida. Essa melhoria em suas capacidades físicas, somada às idas à academia, permitiu que se relacionassem mais, fizessem passeios e participassem de eventos fora da rotina, recuperando assim sua vida social de maneira integral.

Todo esse contexto trouxe melhorias à saúde de forma abrangente, envolvendo o bem-estar físico, mental e social, demonstrando que os benefícios da musculação estão interconectados. O ganho de força muscular foi apenas um dos muitos fatores que contribuíram para a saúde dos idosos. Outros aspectos, como o aumento do equilíbrio e a melhora da coordenação, ajudaram a prevenir quedas, um risco significativo nessa faixa etária.

Além disso, os exercícios de flexibilidade, integrados ao treino de musculação, foram importantes para facilitar o deslocamento e a realização de atividades diárias. O controle do peso e a prevenção de doenças, incluindo o manejo de condições crônicas como diabetes tipo 2 e hipertensão, também se destacaram.

Para atuar com o público idoso, é fundamental que o profissional busque conhecimentos aprofundados sobre as mudanças fisiológicas, biomecânicas e psicológicas que ocorrem durante o envelhecimento. Além disso, é essencial cultivar uma afinidade pessoal com esse grupo, pois os idosos não apenas enfrentam limitações físicas, mas também podem lidar com fragilidades emocionais.

Uma comunicação dinâmica, alegre e uma abordagem mais "humana" são cruciais. Os desafios enfrentados por eles vão além das limitações físicas, e ser um profissional competente requer não apenas conhecimento técnico, mas também gentileza, cordialidade e cuidado, elementos essenciais para alcançar os resultados desejados por todos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho destacou que a prática regular de musculação é uma ferramenta que pode ser eficaz para promover a saúde física, mental e social dos idosos. Diante da experiência obtida no estágio, foi observado que ao integrar a musculação em suas rotinas, os idosos experimentaram benefícios significativos, como o aumento da força muscular, a melhora do equilíbrio e a redução do risco de quedas, fatores que impactam diretamente sua autonomia e qualidade de vida.

Ademais, o ambiente da academia serviu como um espaço de socialização, onde os idosos puderam fortalecer vínculos, diminuir o isolamento social e desenvolver um senso de pertencimento. A musculação, no entanto, parece ser essencial para resgatar a vitalidade e a autoestima dos idosos, proporcionando não apenas uma maneira de manter a saúde física, mas também uma oportunidade de enriquecer suas vidas com interações sociais significativas.

Além dos benefícios físicos, a musculação se mostrou um importante fator de incentivo à socialização, criando um ambiente propício para o desenvolvimento de

vínculos sociais e o fortalecimento das relações interpessoais, muitas vezes enfraquecidas pelo isolamento característico do envelhecimento. Para muitos idosos, a academia não era apenas um local de exercício físico, mas também um espaço de convivência, contribuindo para o bem-estar mental e reduzindo sentimentos de solidão.

Com isso, a experiência do estágio foi uma oportunidade de testemunhar de perto o quanto a musculação é poderosa para melhorar a vida dos idosos e que através dela, o profissional de educação física pode e precisa não só promover cuidados em âmbitos técnicos, mas também oferecer uma comunicação adequada e tratamento humanizado que faz diferença na vida dos idosos dentro e fora da academia.

Por fim, conclui-se que de acordo com as observações feitas durante a vivência do estágio, a musculação é um meio valioso para que os idosos vivam essa fase com mais saúde, independência e autonomia, já que na fase do envelhecimento, o ser humano se depara com diversos fatores que o afetam de forma física e mental. Portanto, a musculação é essencial para que os idosos vivam essa fase da vida de forma ativa, participativa, e com muito mais qualidade, além de ser uma forma de retomar sua vida social.

REFERÊNCIAS

- ALKIRE, Sabina. **The capability approach and human development**. 2022.
- ALVARENGA, Líria Núbia et al. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 43, p. 796-802, 2009.
- ALVES, Lucas Gomes et al. Doenças associadas à dificuldade de realizar atividade física em academias públicas de uma amostra de idosos do sul do Brasil. **Arch. Health Sci. (Online)**, p. 36-40, 2018.
- AMADIO, Alberto Carlos; SERRÃO, Júlio Cerca. A biomecânica em educação física e esporte. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 25, p. 15-24, 2011.
- Antunes HK, Stella SG, Santos RF, Bueno OF, de Mello MT. Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program. **Braz J Psychiatry**. 2005.
- BAERT, Veerle et al. Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: a systematic review. **Ageing research reviews**, v. 10, n. 4, p. 464-474, 2011.
- BATISTA, Guilherme; LORENCETE, Taisa; CATELAN-MAINARDES, Sandra. A importância da socialização para a saúde mental do idoso. **Enciclopédia Biosfera**, v. 19, n. 42, 2022.
- BURTON, Elissa et al. Motivators and barriers for older people participating in resistance training: a systematic review. **Journal of aging and physical activity**, v. 25, n. 2, p. 311-324, 2017.
- CACIOPPO, John T.; CACIOPPO, Stephanie. **The growing problem of loneliness**. The Lancet, v. 391, n. 10119, p. 426, 2018.
- CICCOLO, Joseph T.; KRAEMER, William J. (Ed.). **Resistance training for the prevention and treatment of chronic disease**. Taylor & Francis/CRC Press, 2014.
- CRUZ-JENTOFT, A. J. Sarcopenia: A clinical review. **Reviews in clinical gerontology**, v. 23, n. 4, p. 267-274, 2013.
- DA COSTA, Stenio Melo Lins; DE OLIVEIRA, Glaycielle Fernandes. Características de idosos praticantes de musculação no Brasil.
- DE ROCHA, Ellen Soares Rocha; DE SOUZA, Marcos Filipe Araújo; DOS SANTOS SILVA, Kácio. A sociabilidade como fator motivacional para a prática de atividade física em idosos: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. e435111638528-e435111638528, 2022.
- DOS SANTOS, Adevair. Os benefícios da prática da musculação para melhoria da qualidade de vida na terceira idade: uma revisão de literatura. **Publicações**, 2023.

FAUSTINO, Andrea Mathes; NEVES, Rui. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 5, p. e3012-e3012, 2020.

FRANCISCO, Priscila Maria Stolses Bergamo et al. Prevalência de doenças crônicas em octogenários: dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 2655-2665, 2022.

GOMES, A. F.; SILVA, M. F. A influência do exercício físico na socialização de idosos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, n. 1, p. 67-78, 2015.

HOLT-LUNSTAD, Julianne; SMITH, Timothy B.; LAYTON, J. Bradley. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. **PLoS medicine**, v. 7, n. 7, p. e1000316, 2010.

KOTWAL, Ashwin A. et al. The epidemiology of social isolation and loneliness among older adults during the last years of life. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 69, n. 11, p. 3081-3091, 2021.

KRUG, Rodrigo de Rosso; LOPES, Marize Amorim; MAZO, Giovana Zarpellon. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, p. 57-64, 2015.

LEE, Seung Hee; KIM, Young Bum. Which type of social activities may reduce cognitive decline in the elderly: a longitudinal population-based study. **BMC geriatrics**, v. 16, p. 1-9, 2016.

LIMA, Alisson Padilha de et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, p. e2018, 2020.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, p. 2-13, 2001.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Boletim do Instituto de Saúde-BIS**, n. 47, p. 76-79, 2009.

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 ISSN**, v. 2448, p. 0959, 2019.

MENDONÇA, Cristiana de Souza; MOURA, Stephany KMSF; LOPES, Diego Trindade. Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica. **Revista Campo do Saber**, v. 4, n. 1, 2018.

OLIVEIRA, Anderson Silva. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. **Hygeia-Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v. 15, n. 32, p. 69-79, 2019.

PEDRO, Edmila Marques; AMORIM, Danielle Bernardes. Análise comparativa da massa e força muscular e do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação. **Conexões**, v. 6, p. 174-183, 2008.

PRATA, Mateus Ribeiro. Musculação para idosos e os efeitos para os aspectos fisiológicos e sociais. **Diálogos Interdisciplinares: Educação, Saúde e Direito**, v. 2, n. 1, p. 89-103, 2024.

ROQUE, Andréa Cibele; RODRIGUES, Bárbara Polonio; GONÇALVES, Ivana Regina. A humanização proposta ao idoso durante o atendimento. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 11, n. 60, p. 4748-4761, 2021.

TEATER, Barbra; CHONODY, Jill M. How do older adults define successful aging? A scoping review. **The International Journal of Aging and Human Development**, v. 91, n. 4, p. 599-625, 2020.

VELOSO, Ana Sofia Tanoeiro. **Envelhecimento, saúde e satisfação: efeitos do envelhecimento ativo na qualidade de vida**. 2015. Dissertação de Mestrado. FEUC.

WONG, Laura L. Rodríguez; CARVALHO, José Alberto. O rápido processo de envelhecimento populacional do Brasil: sérios desafios para as políticas públicas. **Revista Brasileira de Estudos de População**, v. 23, p. 5-26, 2006.

AGRADECIMENTOS

À Deus, por seu infinito amor e cuidado, por nunca me deixar desistir dos meus objetivos, e por ter me concedido mais essa conquista.

À José Marques Fernandes, meu amado pai, que nunca mediu esforços por mim e me apoiou a vida inteira para que eu chegasse até aqui.

À Maycon dos Santos Lima, meu companheiro, por ter sido o maior apoiador desse sonho.

A todos os professores e colegas do curso que me inspiraram e me ajudaram durante minha trajetória acadêmica.

Aos meus colegas e amigos do estágio que sempre contribuíram para o meu aprendizado, e me ajudaram a enfrentar o processo com alegria e leveza.

À Maurício, por ter sido sempre tão solícito e por toda ajuda.