



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

GIZELLY XAVIER DE MARIA

A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

**CAMPINA GRANDE - PB
2024**

GIZELLY XAVIER DE MARIA

A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso 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.

M332p Maria, Gizelly Xavier de.

A prática da musculação na qualidade de vida dos idosos
[manuscrito] / Gizelly Xavier de Maria. - 2024.
23 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. Qualidade de vida. 2. Musculação. 3. Idoso. 4. Saúde do idoso. I. Título

21. ed. CDD 796.4

GIZELLY XAVIER DE MARIA

A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso 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.

Aprovada em: 22/11/2024.

Documento assinado eletronicamente por:

- **Anny Sionara Moura Lima Dantas** (**.404.634-**), em **29/11/2024 21:19:30** com chave **c4ac8d06aeb011efb7501a7cc27eb1f9**.
- **Igor Henriques Fortunato** (**.220.384-**), em **29/11/2024 20:48:45** com chave **78ed7cdaaeac11efafbc1a1c3150b54b**.
- **Jose Eugenio Eloi Moura** (**.099.204-**), em **30/11/2024 10:49:36** com chave **effe2b24af2111efa3482618257239a1**.

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: Termo de Aprovação de Projeto Final

Data da Emissão: 02/12/2024

Código de Autenticação: 0e0b53



Dedico a minha família, por todo suporte e por sempre acreditarem em mim.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, por ter me dado forças ao longo dos anos para prosseguir e concluir mais uma jornada. Sua presença sempre foi o suporte necessário para que eu pudesse continuar mesmo em meio às dificuldades.

Em segundo lugar, agradeço à minha família, por ter acreditado no meu potencial e por sempre terem me encorajado a ser alguém melhor.

Agradeço a alguns entes queridos que infelizmente não estão mais aqui para prestigiar este momento, mas que de certa forma me impulsionaram até aqui.

Agradeço às minhas queridas amigas de turma Ana Clarisse, Bianca e Iara, que desde o primeiro dia que nos conhecemos se mostraram donas de um coração maravilhoso. Desejo a vocês um futuro brilhante.

Por fim, mas não menos importante, gostaria de agradecer ao professor e meu orientador Igor Henrique, pois sem ele este sonho não seria possível.

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural que chega para todos e que provoca mudanças físicas e mentais, como à perda de massa e força muscular, dificuldade em realizar determinadas atividades, favorecimento ao estresse e ansiedade, entre outros aspectos que afetam diretamente na qualidade de vida dos idosos. Desta maneira, este trabalho, por meio de um relato de experiência, tem como objetivo salientar os benefícios observados e analisados da prática da musculação na qualidade de vida dos idosos em uma academia na cidade de Campina Grande, Paraíba. Dentre as melhorias relatadas pelos idosos a partir desta prática foram citadas o aumento da mobilidade, flexibilidade, força e equilíbrio, alívio das dores articulares e ganhos na autoestima e na socialização. Além do mais, a experiência evidenciou que o conhecimento em educação física foi fundamental para adaptar o treino de musculação às necessidades e limitações dos idosos, permitindo que eles realizassem suas atividades e tivessem sua qualidade de vida afetada positivamente por meio de uma atividade física capaz de promover um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: qualidade de vida; musculação; idosos.

ABSTRACT

Aging is a natural process that affects everyone and causes physical and mental changes, such as the loss of muscle mass and strength, making it difficult to carry out certain activities, favoring stress and anxiety, among other aspects that directly affect the quality of life. both of their lives. elderly. In this way, this work, through an experience report, aims to highlight the collected and detailed benefits of the practice of bodybuilding on the quality of life of the elderly in a gym in the city of Campina Grande, Paraíba. Among the improvements reported by the elderly from this practice were the increase in mobility, flexibility, strength and balance, relief from joint pain and gains in self-esteem and socialization. Furthermore, the experience showed that knowledge in physical education was fundamental to adapting bodybuilding training to the needs and limitations of the elderly, allowing them to carry out their activities and have their quality of life positively affected through physical activity capable of promote healthy aging.

Keywords: quality of life; resistance training; elderly.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1	Qualidade de vida e o processo de envelhecimento	10
2.2	Musculação na terceira idade	11
2.3	Estudos de sessões de musculação em idosos	12
3	METODOLOGIA	14
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA	15
4.1	Caracterização do estágio	15
4.2	Caracterização da população observada	16
4.3	Caracterização do processo de atendimento ao público idoso na academia	16
4.4	Benefícios percebidos na qualidade de vida do público idoso com a prática da musculação na academia de rede	17
4.5	Como a prática de musculação em uma academia de rede pode contribuir para a melhora da qualidade de vida	18
4.6	Conhecimentos básicos da formação para intervenção no público idoso com foco no ganho da qualidade de vida	19
4.7	Como esta prática contribuiu para a vivência acadêmica e profissional como estudante de educação física?	20
5	CONCLUSÃO	21
	REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

Pereira, Teixeira e Santos (2012), relatam que não há um conceito de qualidade de vida bem definido na literatura. Entretanto, é muito comum o uso de palavras sinônimas para descrevê-la. De modo abrangente, qualidade de vida é visto por muitos autores como sinônimo de saúde. Segundo a Organização de Saúde Mundial (OMS), qualidade de vida refere-se à "percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (WHOQOL, 1995).

O conceito de idoso, também é outro que possui divergência e varia de acordo com cada cultura. No Brasil, a OMS considera idosa uma pessoa com 60 anos ou mais. Esta classificação está presente na Política Nacional do Idoso (instituída pela lei federal 8.842), de 1994, e no Estatuto do Idoso (lei 10.741). Contudo, em outros países essa faixa etária pode começar só a partir dos 65 anos ou mais (Carvalho e Dias, 2011).

Para o Ministério da Saúde (2006), em idosos é bem comum que a força muscular seja reduzida o que pode gerar enfraquecimento e perda da massa muscular, redução da mobilidade das articulações e falta de equilíbrio devido a redução das fibras musculares. Isto pode afetar de maneira significativa no cotidiano e na realização das atividades diárias dos idosos podendo inclusive provocar quedas, gerar lesões e torná-los indivíduos dependentes de terceiros.

A atividade física consiste em qualquer movimento do corpo, realizado pelos músculos esqueléticos, que aumenta o gasto de energia em relação ao repouso, como caminhar, dançar, praticar atividades do cotidiano, subir escadas, entre outros. Já o exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, voltada para melhorar e manter componentes da aptidão física (Caspersen *et al*, 1985 *apud* Araújo e Araújo, 2000).

Assim, a musculação foi apontada em diversos estudos como um dos exercícios físicos mais eficiente para melhoria física e fisiológica de pessoas em idade mais avançada. Essa prática auxilia no ganho e preservação de força e massa muscular, melhora a flexibilidade, reduz o percentual de gordura corporal e

ajuda a manter a pressão arterial e a frequência cardíaca dentro de padrões saudáveis. De modo que, esses benefícios podem contribuir para a autonomia e, conseqüentemente, para a qualidade de vida dessa população (Medeiros, Souza e Oliveira, 2019).

Diante do exposto, e considerando a crescente expectativa de vida e a importância de envelhecer com longevidade – isto é, associando qualidade de vida aos anos finais –, o presente trabalho tem como objetivo discutir, por meio de um relato de experiência, os benefícios da prática de musculação na qualidade de vida de idosos praticantes dessa atividade em academias de rede.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Qualidade de vida e o processo de envelhecimento

Embora a qualidade de vida não possua um conceito definido, há duas vertentes que são amplamente difundidas quando se pensa em qualidade de vida. A primeira refere-se a um conceito mais abrangente onde consiste no nível de satisfação do indivíduo em relação a sua posição de vida, seu bem-estar físico e social, suas expectativas e objetivos. Já a outra vertente, se diz respeito à saúde e suas implicações, sendo esta última a mais difundida na literatura (Seidl e Zannon, 2004).

Para os idosos, a qualidade de vida é influenciada por fatores semelhantes aos de outros grupos, incluindo relações sociais, recreação, suporte social, condições econômicas e capacidade de realizar suas atividades diárias. Contudo, o que mais diferencia os idosos dos demais grupos é que por vezes determinados fatores contribuem para sua incapacidade e dependência, afetando diretamente seu dia a dia e sua qualidade de vida (Esteve-Claro *et al*, 2018).

Durante o processo de envelhecimento, o ser humano passa por diversas alterações fisiológicas que alteram as funções funcionais e mentais que podem afetar a autonomia e cotidiano do idoso. Estas alterações podem contribuir para a perda do equilíbrio homeostático, perda de força e massa muscular (sarcopenia), como também diminuição da mobilidade e flexibilidade, o que, conseqüentemente, tornam-se fatores de risco e uma explicação para o aumento no número de quedas nesta população (Corrêa, 2016). De modo que, dependendo do nível destas alterações, o idoso passa a ser dependente de terceiros para realizar suas atividades cotidianas, como cozinhar, tomar decisões, pegar objetos no alto ou abaixar-se, entre outras. Perdendo, assim, sua autonomia e liberdade.

Em Guimarães (2011), conforme citado por Silva (2018), também é destacado que durante o envelhecimento podem ocorrer uma redução na autoestima e no bem-estar desse grupo, além do favorecimento para casos de ansiedade e depressão o que a longo prazo, pode contribuir para o declínio das capacidades funcionais e cognitivas, alterando a memória e provocando esquecimentos, o que por sua vez prejudica a qualidade de vida dos idosos e os

tornam dependentes de outras pessoas para realizar atividades mais complexas ou mesmo mais simples que anteriormente não gerava tamanho esforço para eles.

Deste modo, a atividade física entra como uma alternativa para restaurar a saúde dos efeitos nocivos da rotina que tiveram ao longo da vida e retardar alguns dos efeitos do processo de envelhecimento. Tendo em vista que após superado o período inicial, trata-se de uma atividade que pode trazer inúmeros benefícios ao praticante (Silva *et al*, 2010).

2.2 Musculação na terceira idade

Chagas e Lima (2015), conforme citado por Corrêa (2016) define a musculação como um treinamento de força que utiliza pesos e equipamentos específicos com a capacidade de promover bem-estar físico e mental. Dentre estes benefícios podemos citar o aumento da massa muscular (hipertrofia), crescimento da força máxima e melhoria da resistência muscular.

Ademais, o treinamento de força ou musculação quando praticada sob supervisão adequada pode favorecer na manutenção e aumento do metabolismo, contribuir para a diminuição de dores na lombar e/ou articulações, controla e previne doenças crônicas como a diabetes e doenças cardíacas, além de melhorar a autoestima, ajudar no combate contra ansiedade, depressão e estresse e promover interações sociais quando praticado em academias (Prazeres, 2007).

Em idosos, o treinamento de força trata-se de uma estratégia segura para retardar alguns dos efeitos do envelhecimento, como redução da velocidade máxima da marcha, da capacidade de realizar atividades do cotidiano, subir escadas, sentar e levantar sem dificuldades, ou seja, de um modo geral, este tipo de treino também tem como objetivo promover e/ou preservar a autonomia física nos idosos. Tendo em vista que treinos realizados no mínimo três vezes por semana já são capazes de promover o aumento da massa muscular, ganho de força e preservação da densidade óssea. Fato este que auxilia no equilíbrio e previne os riscos de quedas (Frontera, 1997).

Com relação aos benefícios psicológicos e sociais, a prática da musculação pode promover maior autonomia aos idosos, conseqüentemente, eles vão se sentir mais confiantes e terem maior autoestima. O exercício físico realizado de maneira

regular e adequada, como na musculação, também ajuda ao combate da ansiedade, depressão e hiperatividade devido a sua capacidade de liberar substâncias calmantes e relaxantes, como as endorfinas (Prazeres, 2007).

Coelho e Burini (2009), destacam que a prática de atividade física regular pode ser um aliado importante na prevenção e combate às doenças crônicas, como diabetes *mellitus*, hipertensão e doenças cardiovasculares, fator importante no combate a uma das principais causas de morbidade e mortalidade no público idoso. Apesar do fator genético contribuir para sua aparição, o ambiente e o estilo de vida também podem ser fatores agravantes para o surgimento de tais doenças.

2.3 Estudos de sessões de musculação em idosos

Em um estudo realizado, na cidade de Cambuí (MG), com 16 idosos com idade entre 60 anos e 74 anos, sendo 8 praticantes de musculação há no mínimo 4 meses, com frequência semanal de no mínimo 2 vezes, e 8 não praticantes de musculação, mostraram resultados diferentes e significativos em todas as variáveis analisadas, com exceção do IMC. Eles realizaram testes de força máxima e testes de equilíbrio estático e dinâmico (Escala de Tinetti e Berg) e os valores mais significativos, como: maiores circunferências de braço e coxa, equilíbrio e repetição submáxima no supino e leg press, foram maiores no grupo que praticava musculação havia um tempo (Pedro e Bernardes-Amorim, 2008).

Em outro estudo, no norte do Brasil, com 12 idosos de ambos os sexos, sem limitações físicas e com liberação médica, foram realizados testes de sentar e levantar da cadeira, levantar e caminhar, sentar e alcançar, utilizando o Banco de Wells, técnicas de IMC e dobras cutâneas para analisar e mensurar o percentual de gordura, antes e depois do programa de treinamento. As sessões de treinamento foram realizadas 24 vezes (3x/semana), com duração média de 50 min, com 3 séries de 15 repetições e intervalo de 90s para recuperação. Os exercícios realizados foram: Leg press, cadeira extensora, cadeira flexora, supino vertical, desenvolvimento e remada baixa, com aumento da carga ao longo das semanas de treinamento. Após as 24 sessões, os participantes apresentaram melhoras em todas as variáveis de composição corporal e aptidão física funcional analisadas (Fonseca *et al*, 2015).

Assim, a prática da musculação, quando realizada de forma regular e adequada, configura-se como uma atividade física com potencial para gerar benefícios significativos na prevenção e no combate a doenças crônicas não transmissíveis. Essa prática contribui para o aumento da força e da massa muscular, além de melhorar a mobilidade, a flexibilidade e a autoestima de diferentes grupos etários, incluindo a população idosa. Os efeitos da musculação favorecem um processo de envelhecimento mais saudável, reduzindo a exposição a morbidades comuns nessa faixa etária. Além de fortalecer a condição física, a musculação também promove melhorias no bem-estar mental e social dos idosos.

3 METODOLOGIA

Este trabalho consiste em um relato de experiência, um tipo de produção de conhecimento que trata de uma vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária, cuja característica principal é a descrição da intervenção, necessitando conter embasamento científico e reflexão crítica (Mussi *et al*, 2021). Deste modo, este estudo tem a finalidade de descrever as vivências de uma estudante de Educação Física, residente como estagiária em uma academia de rede nacional, localizada no centro da cidade de Campina Grande, Paraíba. O estágio foi realizado na sala de musculação, no período de janeiro a meados de outubro de 2024, das 9 horas da manhã até às 13 horas da tarde de segunda a sexta, com uma carga horária de 4 horas diárias, totalizando 20 horas semanais. O foco principal do relato está nas interações, nas atividades desenvolvidas e nas percepções acerca da qualidade de vida do público idoso da academia.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Caracterização do estágio

O local onde precedeu o estágio, foi em uma das academias de rede nacional no centro da cidade de Campina Grande-PB. A academia foi inaugurada há um pouco mais de 2 anos na cidade e conta com a área do térreo e mais um andar. O térreo, é onde estão localizados os equipamentos de musculação e uma área destinada para os equipamentos de cardio. Os equipamentos são relativamente novos e de fácil manuseio, além de possuir travas de segurança para evitar possíveis acidentes.

O primeiro andar, é onde está localizado outra área de cardio, os banheiros e mais salas para a prática de atividades coletivas. Para chegar a este local, possui as escadas e também um elevador para pessoas com deficiência ou dificuldade de locomoção chegarem até esse espaço. Também possuem rampas ao longo da academia.

A academia tem funcionalidade de 24h e durante todo momento há no mínimo um professor formado na sala de musculação. Nos momentos de pico, como no horário de 16h da tarde até às 22h, há um maior fluxo de pessoas e, conseqüentemente, de professores formados (dois) e estagiários (quatro) para atender a este público. No horário das 5h da manhã até às 17h da tarde há apenas um professor formado e um estagiário que também é chamado de professor pelos alunos, com exceção do horário das 6h às 10h da manhã que conta com dois estagiários.

Com relação ao horário do estágio em relato e observado, ocorreu das 9h da manhã às 13h da tarde.

4.2 Caracterização da população observada

A população observada trata-se do público idoso com idade mínima de 60 anos e máxima aproximadamente dos 80 anos, onde prevalecem mais idosos com idade por volta dos 65 anos, durante o turno relatado. Observou-se uma prevalência semelhante entre os sexos. O período mais frequente da presença desse grupo ocorreu entre 7h e 11h da manhã.

A maioria escolheu a musculação devido aos seus benefícios no condicionamento físico e na qualidade de vida, outros entraram na academia devido

a recomendação médica, por causa de queixas de dores nas articulações ou problemas de locomoção. Entretanto, também há aqueles que decidiram frequentar o ambiente apenas como uma forma de lazer e interação social, ou seja, sua grande maioria escolheu a musculação tendo em vista que, como citado anteriormente, durante esse período da vida é comum a diminuição da força e massa muscular, a perda do equilíbrio homeostático, a dificuldade de locomoção e a propensão ao surgimento de doenças crônicas e alterações mentais e esta tratar-se de uma excelente prática para tais manifestações.

4.3 Caracterização do processo de atendimento ao público idoso na academia

Como ocorre com todos os outros grupos, assim que o aluno entra na academia o recepcionista passa este aluno para algum dos professores presente no salão de musculação. O professor então realiza uma anamnese com o fim de conhecer um pouco sobre o aluno e identificar quais suas restrições e/ou limitações, seu objetivo com a musculação, entre outras informações. Em geral, a prescrição dos treinos desses alunos pode ser realizada por qualquer um dos profissionais presentes, seja professor ou estagiário. Entretanto, em sua maioria, os alunos mais debilitados têm seu treino prescrito pelo professor formado e quando feita por um dos estagiários, o treino é analisado pelo professor que está no salão no momento.

Durante os primeiros contatos dos idosos com o local e os equipamentos, eles recebem atenção redobrada do professor e do estagiário da sala de musculação. Os professores devem explicar e alinhar o aluno com relação a execução dos exercícios e de como manusear os equipamentos. Este processo ocorre durante diversas semanas e diminui apenas quando e se o aluno passa a ter afinidade com os nomes dos equipamentos e autonomia para ajustar as máquinas, seja de acordo com a carga melhor ou para deixar os assentos na altura de maior conforto para eles.

Em relação aos exercícios realizados por este público, a maioria deles são executados em máquinas, o que é preferível por questões de segurança. Isso se deve ao fato de que, inicialmente, os idosos apresentam menor força muscular, e barras livres, como as de supino, que pesam cerca de 15 kg, podem ser excessivamente pesadas para eles. Dessa forma, as máquinas oferecem uma alternativa mais segura, permitindo que os idosos realizem os exercícios com posturas mais adequadas.

Entre os exercícios mais comuns para esse grupo, destacam-se a cadeira adutora e abduzora, leg press horizontal, e as máquinas de extensão e flexão de pernas para os membros inferiores. Para os membros superiores, são frequentemente utilizados os aparelhos de supino horizontal, reto e inclinado, além de puxadas, remadas articuladas, elevações laterais e frontais, bem como exercícios para bíceps e tríceps na polia ou com halteres para contribuir com o ganho de força. Estes exercícios são distribuídos em sessões de treinos com duração de aproximadamente 50 min e conforme o aluno vai adquirindo mais força, realizando mais repetições com mais facilidade, ele é estimulado a aumentar a carga. E caso não consiga realizar algum dos exercícios proposto inicialmente no maquinário, adaptações podem ser feitas para que o idoso não deixe de movimentar determinado músculo.

4.4 Benefícios percebidos na qualidade de vida do público idoso com a prática da musculação na academia de rede

Como citado por Fonseca *et al* (2015) em seu relato, sessões de treino incluindo exercícios como supinos, cadeiras extensoras e flexoras e ademais já citados com duração total diária de 50 min se realizados no mínimo 3 vezes por semana, já é capaz de propiciar mudanças significativas. E o mesmo foi possível observar em relação aos benefícios observados pela prática da musculação nessa população com este mesmo método de treinamento.

Dentre as manifestações que mais foram relatadas podemos citar o alívio das dores nas articulações, a ajuda para controlar o peso, o combate a doenças crônicas, como diabetes e hipertensão e aumento da força física, além de proporcionar momentos de descontração e interação social, seja com os profissionais quanto com os outros alunos.

Um caso que se destacou bastante durante esse período, foi o de uma senhora que começou a musculação por recomendação médica, devido a dores musculares que prejudicavam inclusive sua locomoção. Inicialmente, ela necessitava se apoiar nos professores para chegar até os equipamentos e caminhar pelo ambiente. Com o passar dos meses, sua marcha apresentou melhoras, conseguiu progredir carga nos exercícios, além de ter mais autonomia para circular sozinha pela academia, também relatou o alívio das dores no joelho e como se sentia acolhida pelo local.

Outro idoso, destacou como se sente bem e acolhido pelos profissionais da academia e como se descontraí durante os momentos de treino. Também há o relato de outros idosos, que dizem que a musculação contribui bastante para a diminuição das dores articulares e por aumentarem a sociabilização, já que os filhos moram longe, ali eles viam a oportunidade de interagir. Salientando a importância da musculação na diminuição das dores articulares e no aumento da interação social como aspectos com o potencial de promover melhorias significativas na qualidade de vida, especialmente entre os idosos.

Há também aqueles que dizem que apesar de apresentarem certas melhoras ainda sentem incômodos com relação às dores, entretanto mantém-se firme nas práticas, pois apesar de não haver mais evolução, se sentem mais confiantes realizando os exercícios físicos na musculação, pois isto geram um maior bem-estar e autonomia para a realização de suas atividades diárias. Desta maneira, a musculação não contribui apenas para a mobilidade física e a preservação da independência, mas também favorece o bem-estar emocional, psicológico e social, colaborando para um envelhecimento saudável e ativo.

4.5 Como a prática de musculação em uma academia de rede pode contribuir para a melhora da qualidade de vida

A prática de musculação em academias de rede segue um modelo similar ao das academias convencionais. No entanto, devido à alta demanda de clientes, pode se tornar difícil oferecer atenção personalizada àqueles que necessitam de maiores cuidados. Por outro lado, esse ambiente conta com um número maior de profissionais da área que atuam como professores particulares, o que torna a academia um local ideal para quem busca serviços de personal trainer.

Para os alunos que dependem exclusivamente do atendimento dos professores e estagiários disponibilizados pela academia, é necessário um pouco mais de paciência, especialmente durante os horários de pico devido ao grande fluxo de pessoas. Atualmente, em função do aumento do número de alunos, a academia tem providenciado mais estagiários e professores para atender à demanda.

Em referência, às atividades avaliativas oferecidas pela academia de rede em questão, seria vantajoso para ambos, estagiários e alunos, a realização de mais avaliações físicas, posturais e de flexibilidade, uma vez que isso contribuiria para a

formação de profissionais mais bem preparados para o mercado de trabalho e, ao mesmo tempo, permitiria uma melhor compreensão das necessidades dos alunos, em especial do público idoso, que frequentemente apresenta limitações que só podem ser identificadas por meio desses testes.

4.6 Conhecimentos básicos da formação para intervenção no público idoso com foco no ganho da qualidade de vida

O trabalho com o público idoso merece bastante atenção, tanto pela necessidade e dependência que inicialmente eles possuem, como pelo fato de que cada um apresenta uma particularidade ou limitação que nem sempre possibilita que eles realizem todas as atividades propostas a um jovem adulto, por exemplo. Muitos reclamam de dores no joelho e enfraquecimento no local e exercícios como cadeira extensora tornam-se difíceis de realizar. Deste modo, sempre procuramos fortalecer o local adaptando os exercícios a fim de que esse público possa trabalhar a área debilitada e contribuir para a diminuição das dores.

Um exemplo de adaptação possível pode ser observado no caso de um idoso que sofre de intensas dores no joelho, o que o impede de realizar o exercício de cadeira extensora. Contudo, para possibilitar o fortalecimento e a mobilização dos músculos do quadríceps, foi implementada uma alternativa: ele passou a executar a extensão de joelho sentado sobre um caixote, utilizando uma caneleira de carga leve presa ao tornozelo, e realizando o movimento de extensão até o ponto que lhe proporciona maior conforto.

Outros exemplos de adaptações incluem situações em que, para indivíduos que apresentam desconforto ou dificuldade em executar exercícios na mesa ou cadeira flexora, a flexão de joelho pode ser realizada em pé, também utilizando uma caneleira. As remadas, por sua vez, podem ser realizadas na polia, ajustando o ângulo de execução de modo a proporcionar maior conforto ao idoso. Além disso, as flexões de braço podem ser adaptadas para serem realizadas no aparelho Smith, ajustado a uma altura que exija esforço, mas que evite a necessidade do idoso se abaixar excessivamente. Agachamentos também podem ser modificados, respeitando o grau de mobilidade do idoso, entre outras adaptações.

Esse processo é possível graças ao conhecimento adquirido durante o curso de educação física sobre anatomia, biomecânica, além da participação de projetos durante o curso com o público idoso. Isso possibilita que por meio da musculação

possamos, dentro da academia, promover a evolução deles na prática dos exercícios e interação com outros alunos e, fora da academia, que tenham uma vida mais autônoma para realizar seus afazeres diário, aumentem suas expectativas de vida, além de ajudar no combate ou prevenção de doenças crônicas, ou seja, de um modo geral melhorar a qualidade de vida da terceira idade e o nível de satisfação com ela.

4.7 Como esta prática contribuiu para a vivência acadêmica e profissional como estudante de educação física?

Esta prática possibilitou vivenciar o cotidiano de um profissional de educação física nas academias de musculação preparando para um amadurecimento profissional ao lidar com as mais diversas situações, o mais variado público e a lidar e intervir de maneira que venha trazer benefícios aos praticantes da musculação, em especial aos idosos. Também contribuiu para inserir de maneira prática o que foi aprendido de maneira teórica na sala de aula e ao longo das atividades acadêmicas.

E por último, mas não menos importante, contribuiu para ter mais empatia com o próximo, considerando que ao interagir com estas pessoas foi possível criar laços onde elas se sentiam confortáveis para falar sobre suas necessidades, sejam elas físicas ou emocionais, mesmo em um curto período de tempo diário, propiciando assim, uma qualidade de vida melhor para os idosos dentro ou fora da academia.

5 CONCLUSÃO

Com o envelhecimento, é natural que ocorram mudanças fisiológicas que levam à perda de massa e força muscular, o que pode comprometer o equilíbrio, aumentar os riscos de quedas e predispor a condições como diabetes e hipertensão, que em conjunto podem impactar na qualidade de vida do idoso. Desse modo, a musculação surge como uma forma eficaz de retardar esses efeitos que ocorrem durante esse processo e melhorar a qualidade de vida desse indivíduo.

Os benefícios dessa prática para a qualidade de vida dos idosos foram reforçados pelos relatos de alguns participantes, que, apesar das limitações naturais do envelhecimento, relataram melhorias significativas com a prática regular de musculação, sentindo-se mais fortalecidos e confiantes para realizar suas atividades cotidianas.

Além do mais, o período do estágio do relato foi uma oportunidade para vivenciar na prática o cotidiano de um profissional em educação física dentro de uma academia, propiciando como estagiária colocar em prática o que foi visto em sala de aula durante o período de formação acadêmica e o privilégio de contribuir para que mais pessoas tenha uma qualidade de vida melhor, em especial a população idosa, seja por meio do auxílio na prescrição e realização dos exercícios ou seja por momentos de interação, conversação e descontração para com eles.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, p. 194-203, 2000.
- BRASIL. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Planalto, 4 jan. 1994.
- BRASIL. Lei nº 10741, de 1 de outubro de 2003. Lei nº 10.741 de 01/10/2003. Diário Oficial da União, 3 out. 2003.
- CARVALHO, P.; DIAS, O. Adaptação dos idosos institucionalizados. *Millenium*, 40, 161-184 [em linha]. 2011.
- COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, p. 937-946, 2009.
- CORRÊA, Pedro Paulo Rodrigues. Benefícios da musculação e treinamento de força em idosos. 2016.
- ESTEVE-CLAVERO, Aurora et al. Fatores associados à qualidade de vida dos idosos. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 31, n. 5, p. 542-549, 2018.
- FONSECA, Ana Ilian Santos et al. Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 12, n. 76, p. 556-563, 2018.
- FRONTERA, Walter R. A importância do treinamento de força na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do esporte**, v. 3, p. 75-78, 1997.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE, Br. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **Cadernos de Atenção Básica**, v. 19, 2006.
- MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista práxis educacional**, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, p. 241-250, 2012.

PRAZERES, Marcelo Viale. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. **Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina**, 2007.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de saúde pública**, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.

SILVA, Rafaela Wagna Gomes da. **EFEITOS PSÍQUICOS, FÍSICOS E SOCIAIS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**. 2018. Tese de Doutorado. Faculdades Integradas de Patos.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.