



**UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JOÃO VICTOR LEAL
JUZENILDO JULIE CONCEIÇÃO DA SILVA**

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E A INFLUÊNCIA DA MUSCULAÇÃO
NA QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS E IDOSOS**

**Umuarama/PR
2021
JOÃO VICTOR LEAL
JUZENILDO JULIE CONCEIÇÃO DA SILVA**

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E A INFLUÊNCIA DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS E IDOSOS

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Graduação em Educação Física - Universidade Paranaense - UNIPAR - Campus III, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Educação Física, sob orientação do Prof. Orientador Fábio Ricardo Acencio.

Umuarama/PR

2021

AGRADECIMENTOS

A Deus: Fonte de luz inspiradora da inteligência dos homens, que nos proporcionou a graça de participar de mais esta luta em prol do conhecimento e por estar ao nosso lado permitindo todas as alegrias de nossas vidas. Com Ele

aprendemos a superar os muitos obstáculos, caminhando sempre.

Aos Pais: Agradecemos profundamente aos nossos pais, Rozana; Maria Helena e Juzenildo a quem tanto amamos e admiramos, pelo imenso amor e apoio incondicional, por acreditarem em nós e incentivarem os nossos sonhos na árdua e fascinante busca pelo conhecimento, dentro das leis de Deus, buscando sempre a verdade, a fé inabalável e a justiça.

Aos nossos irmãos: Matheus e Ezequiel; Dione, Ozana e Pyетро, pelo companheirismo, amor e incentivo no decorrer dessas e de outras jornadas.

Aos nossos amigos e familiares, em especial Juslaine Karine: Agradecemos por terem estado ao nosso lado, escrevendo a história de nossas vidas.

Ao Orientador Profº Fábio Ricardo Acencio: Agradecemos imensamente pelo apoio, paciência, incentivo, companheirismo, profissionalismo e mais do que tudo, pela amizade, com a qual aprendemos que a glória da amizade, não é o sorriso carinhoso, nem mesmo a companhia, mas sim, a inspiração que vem quando você descobre que alguém acredita e confia em você. Nossa

eterna gratidão, a quem sempre fará parte das nossas vidas.

*“A natureza é o único livro
que oferece conteúdo valioso
em todas as suas folhas”*

Johann Goethe

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7 2.
QUALIDADE DE VIDA X EXERCÍCIO FÍSICO	9 3.
MUSCULAÇÃO	11 3.1
QUANDO SURTIU A IDEIA DE MUSCULAÇÃO E MÉTODOS.....	11 3.2
CONCEITOS E CARACTERÍSTICAS.....	11 3.3

HISTÓRIA DO TREINAMENTO DESPORTIVO.....	15
3.4 MUSCULAÇÃO SOBRE TREINAMENTO ESPORTIVO NA VIDA DO	18
INDIVÍDUO.....	4.
INFLUÊNCIA DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA.....	19
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
6. REFERÊNCIAS.....	22

Título do artigo: Prática de exercícios físicos com influência da musculação na qualidade de vida de adultos e idosos.

Autores: João Victor Leal; Juzenildo Julie Conceição da Silva.

RESUMO: A prática de exercícios físicos contribui cada vez mais para a melhoria da saúde e bem estar, refletindo diretamente na qualidade de vida dos adultos e idosos. Os benefícios da prática de exercícios físicos têm motivado as pessoas a procurarem um estilo de vida mais saudável e ativo fisicamente, além de auxiliar no controle de estresse e do peso ideal. Dentre os diversos tipos de exercícios físicos, uma modalidade praticada com frequência é o treinamento de força (musculação), que tem por finalidade a diminuição do percentual de gordura e o crescimento da massa muscular (hipertrofia), resultando na melhoria da condição física da pessoa no geral. O presente estudo tem por objetivo geral compreender os benefícios da prática da musculação na qualidade de vida de adultos e idosos, como também aperfeiçoar a definição de qualidade de vida e conhecer os fatores que contribuem para se ter uma vida saudável. A proposta deste artigo é de cunho qualitativo, fundamentado por meio de pesquisas bibliográficas acerca do tema em questão, apresentando as discussões sobre a prática de exercícios físicos e a influência da musculação na qualidade de vida de adultos e idosos.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Exercício físico; Musculação.

ABSTRACT: The practice of physical exercises increasingly contributes to the improvement of health and well-being, directly reflecting on the quality of life of adults and the elderly. The benefits of physical exercise practice have motivated people to seek a healthier and physically active lifestyle, as well as assist in controlling stress and optimal weight. Among the various types of physical exercises, a modality practiced frequently is strength training (bodybuilding), which aims to decrease the percentage of fat and the growth of muscle mass (hypertrophy), resulting in the improvement of the physical condition of the person in general. The present study has the general objective of understanding the benefits of bodybuilding practice in the quality of life of adults and the elderly, as well as improving the definition of quality of life and knowing the factors that contribute to a healthy life. The proposal of this article is qualitative in nature, based on bibliographic research on the theme in question, presenting discussions about the practice of physical exercises and the influence of bodybuilding on the quality of life of adults and the elderly.

Keywords: Quality of life; Physical exercise; Bodybuilding.

Umuarama, 18 de novembro de 2021.

1. INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos contribui cada vez mais para a melhoria da saúde e bem-estar, refletindo diretamente na qualidade de vida dos adultos e idosos, ou seja, reflete na autonomia das pessoas, que passam a realizar com mais

facilidade tarefas do cotidiano como vestir uma roupa, varrer uma casa, lavar uma louça, ou seja, permite uma maior independência das pessoas nessas simples atividades rotineiras, mas importantes para facilitar seu dia a dia e aumentar sua autoestima. (TORQUATO *et al.*, 2016, SPOSITO; NERI; YASSUDA, 2016).

Segundo Junior e Planche (2016), a rotina diária e as comodidades das pessoas influenciam na redução da prática de exercícios físicos, levando-as ao sedentarismo. Com isso, as academias são possibilidades para manter-se ativo, com uma melhor qualidade de vida por meio de exercícios supervisionados.

Para Nahas (2013), os benefícios da prática de exercícios físicos têm motivado as pessoas a procurarem um estilo de vida mais saudável e ativo fisicamente, além de auxiliar no controle de estresse e do peso ideal.

De acordo com Batista e Barbosa (2006), dentre os diversos tipos de exercícios físicos, uma modalidade praticada com frequência é o treinamento de força (musculação), que tem por finalidade a diminuição do percentual de gordura e o crescimento da massa muscular (hipertrofia), resultando na melhoria da condição física da pessoa no geral. Além disso, como mostra Fleck e Kraemer (2006), a musculação é uma importante ferramenta para o aumento de força, melhora da composição corporal e reabilitação.

Segundo Marques *et al.* (2009) o “treinamento desportivo tem em sua forma fundamental a aplicação de exercícios sistemáticos”, assim, a musculação consiste em um treinamento desportivo para o desenvolvimento de rendimento muscular.

As pessoas buscam por locais propícios ao exercício físico, motivadas por diversos fatores, como: a estética, emagrecimento, melhora da saúde, entretenimento, lazer e outros, visto que, tende a valorizar sua aparência física, além de contribuir para que seu corpo e sua saúde se mantenham estáveis. (MALINSK e VOSER 2012; SILVA *et al.*, 2016).

Sendo assim, o presente estudo tem por objetivo geral compreender os benefícios da prática da musculação na qualidade de vida de adultos e idosos, como também aperfeiçoar a definição de qualidade de vida e conhecer os fatores que contribuem para se ter uma vida saudável.

A proposta deste artigo é de cunho qualitativo, fundamentado por meio de pesquisas bibliográficas acerca do tema em questão, apresentando as discussões sobre a prática de exercícios físicos e a influência da musculação na qualidade de vida de adultos e idosos.

2. QUALIDADE DE VIDA X EXERCÍCIO FÍSICO

Não há uma única definição para o termo qualidade de vida, visto que é um composto de vários fatores importantes utilizados para falar de bem-estar. Porém a definição mais utilizada é a da Organização Mundial da Saúde (OMS), onde o termo qualidade de vida é definido pelo grau de satisfação do indivíduo sob suas necessidades, seja elas físicas, emocionais, econômica ou sociais (OMS, 1998 *apud* PEREIRA, TEIXEIRA e SANTOS, 2012).

Assim, a definição de qualidade de vida, além de variar de autor para autor, é um conceito subjetivo e influenciado por diversos aspectos como faixa etária, desejos pessoais e questões socioculturais. Após um estudo realizado em uma cidade do interior de São Paulo, com o objetivo de conhecer a opinião dos idosos em relação a esse conceito, foi identificado três perfis de idosos, que de acordo com o que foi respondido nos questionários, o primeiro priorizava questões afetivas e familiares, o segundo, prazer e conforto, e o terceiro grupo priorizava a realização dos seus objetivos de vida (VECCHIA, *et al* 2005).

De acordo com Minayo, Hartz e Buss (2000), o conceito de qualidade de vida quando relacionado a saúde, diz respeito sobre a propriedade de viver sem doenças e morbidades que coloquem em risco sua vida ou bem estar.

Segundo Ropke *et al* (2017), o exercício físico pode ser utilizado como uma terapia complementar no tratamento de distúrbios do sono, a fim de melhorar e promover a qualidade de vida de um indivíduo.

Veigas e Gonçalves (2009) pontuam que os exercícios físicos influenciam de forma positiva na redução dos níveis de stress, ansiedade e depressão. O estudo contou com 207 voluntários, esses foram submetidos a um questionário, onde foi possível analisar a relação entre o nível de atividade física e os sintomas acima citados, concluirão então, que quanto menos ativo o indivíduo for, maiores são as chances de eles apresentarem ou desenvolver depressão, ansiedade e níveis de estresse elevados.

Matsudo (2009) afirma que uma rotina de exercícios físicos, juntamente com a adoção de hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, é imprescindível para a garantia uma velhice com qualidade de vida e, conseqüentemente, menor propensão a desenvolver doenças típicas dessa fase da vida.

Segundo o estudo de Cassiano, *et al* (2020) a adoção de uma rotina de exercícios com a finalidade de melhorar a força muscular, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória, coordenação e equilíbrio, é capaz de reduzir o risco de eventos

cardiovasculares e melhora na qualidade de vida, autonomia e manutenção da capacidade funcional.

Após o estudo realizado Ferreira, *et al* (2017) puderam concluir que a qualidade de vida apesar de ser um termo subjetivo, essa pode ser caracterizada como sinônimo de uma vida com:

“hábitos alimentares saudáveis, atividades físicas diárias, participação social, convívio e interação com amigos nos grupos de convivência, realização de tarefas cotidianas com independência e autonomia, apoio e contato familiar, importância do sono e repouso, assim como atividades de lazer na companhia de amigos e parentes” (FERREIRA, *et. al*, 2017).

A definição de qualidade de vida, assim como a de saúde, deve ser subjetiva, analisada pelo próprio indivíduo a partir da sua percepção sobre seus sentimentos de felicidade, conforto e bem-estar, tanto no aspecto físico como no mental, de acordo com suas atividades diárias. (MIETTINEM, 1987, *apud*, NOBRE, 1995, p. 300).

A qualidade de vida é um “construto eminentemente interdisciplinar”, pois para a definição dele é necessário a avaliação de diversos aspectos do dia a dia de um indivíduo. Além disso, a qualidade de vida pode ser interpretada de duas formas, primeiramente como a qualidade de vida que abrange aspectos mais amplos como valores, posicionamento social, objetivos e cultura, e também como a qualidade de vida em relação à saúde que se refere às questões associados a enfermidades e intervenções em saúde (SEIDL e ZANNON, 2004).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde pode ser definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidades”. Sendo assim, não basta apenas estar sem nenhuma doença, é necessário estar bem consigo mesmo e com o corpo, sem sentir dores ou até mesmo tristeza. Ademais, Albuquerque e Oliveira (2002) afirmam que, saúde e doença, são conceitos que devem estar em constante avaliação, pois não devem ser abordados como uma condição estática.

3. MUSCULAÇÃO

3.1 QUANDO SURTIU A IDEIA DE MUSCULAÇÃO E MÉTODOS

A musculação tem suas origens no período do empirismo, especificamente na cultura Grega, que se utilizava treinamentos com pesos, para o favorecimento com relação a força (MIRANDA, 2014). Durante a Idade Média e a Renascença observa

se um declínio na manutenção da forma física, sendo observado uma falta de interesse na forma corporal em termos de exercício físico e musculação até no século XIX (DANTAS, 1998).

Apesar das práticas corporais serem recomendadas por médicos higienistas da época, a prática de musculação só ganhou destaque em meados do século XX com avanço dos treinamentos desportivos, especificamente após o período pré científico, para aumento de rendimento em atletas; e em competições de culturismo, pelos aspectos da hipertrofia, definição muscular, proporção entre as dimensões dos grupos musculares e sequência de poses (DANTAS, 1998; MIRANDA, 2014).

A musculação consiste em um treinamento de força, sendo uma forma de exercício resistido ou contra resistência, podendo utilizar halteres ou outros equipamentos, utilizados com intuito de atingir diversos objetivos, como aumento da massa, da resistência, da força e da potência muscular, em sessões combinadas (UCHIDA *et al.*, 2004).

De acordo com Uchida *et al.* (2013, p. 21) “o tipo, a ordem, o volume, a intensidade, a frequência dos treinos, o intervalo e as formas de controle de carga, as alterações orgânicas agudas promovidas de treino irão variar” de acordo com cada indivíduo, bem como, os objetivos dos mesmos, devendo cada treino ser particular e personalizado.

Segundo Marques *et al.* (2009, p. 18) o “treinamento desportivo tem em sua forma fundamental aplicação de exercícios sistemáticos”, assim, a musculação consiste em um treinamento desportivo, para o desenvolvimento de rendimento muscular.

3.2 CONCEITOS E CARACTERÍSTICAS

Musculação é um conjunto de exercícios de ginásticas destinados a desenvolver e fortalecer os músculos do corpo através de um complexo de ações musculares (FERREIRA, 1999; MIRANDA 2014).

Cossenza (1995) afirma que a musculação, é um exercício muito antigo, pois existem relatos que há muitos séculos o homem já fazia exercícios com pesos progressivos como forma de fortalecer os músculos e, assim adquirir maior força, como forma de sobrevivência, pois o sucesso na caça e a defesa das terras não eram obtidos pelos mais fracos.

De acordo com Gianolla (2003), a musculação é um tipo de ginástica com peso, que se predomina pelo exercício resistido, podendo trabalhar cada grupo

muscular separadamente, contribuindo assim para a melhora de suas deficiências e dificuldades em pontos específicos. A musculação ou treinamento com pesos é um tipo de exercício resistido, com variáveis de carga, amplitude, tempo de contração e velocidade controláveis.

Assim, a musculação faz com que as pessoas tenham mais força, devido ao aumento da massa muscular. Isso pode evitar quedas, podendo ocorrer lesões, principalmente as fraturas que reduzem a mobilidade das articulações (WORK, 1991).

Gianolla (2003) esclarece que a musculação pode ser direcionada a diversos pontos, como aumento do volume muscular, redução de gordura, condições físicas para praticar melhor variados esportes, tratamento de diversas doenças, problemas posturais e prevenção, além da qualidade de vida aprimorada.

Independente do objetivo, a musculação pode ajudar a trazer ótimos resultados e é um bem necessário para que o idoso fuja da depressão (GIANOLLA, 2003). A prática da musculação é uma atividade do treinamento contra resistência, que para indivíduos senis, essa consiste numa importante ferramenta para a melhoria da atividade física diária tanto da independência como da qualidade de vida desta população referente à citada no artigo.

Além de contribuir para a autonomia e qualidade de vida de indivíduos, a musculação é uma importante ferramenta para a prevenção da osteoporose e aumento da densidade óssea em idosos, como mostra o estudo de Trindades e Rodrigues (2007).

Enquanto Rabelo, *et al* (2004) citam que determinados benefícios proporcionados pela musculação com fins estéticos gera um aumento da massa corporal e uma melhora significativa da autoestima, Barros *et. al* (2015) enfatizam que dentre os motivos que levam as pessoas a aderirem a prática da musculação estão o ganho de força e a melhoria estética e resistência física.

Ainda, por proporcionar uma interação com outras pessoas à musculação têm sido vista como uma ferramenta auxiliar no tratamento da depressão, como aborda Gonçalves (2018):

“...há relatos que indicam que a prática sistematizada de alguma atividade ajuda na melhora de vários sintomas atribuídos ao quadro depressivo, além de ser um forte aliado para o desenvolvimento de características ligadas ao corpo, devolvendo assim a qualidade de vida ao idoso.”. (GONÇALVES, 2018).

Além das contribuições da musculação para a qualidade de vida, saúde e envelhecimento saudável, é nítido que a prática da musculação é de grande importância para os atletas praticantes da mesma, como cita Cappa, Barardi e De Cara (2002), o que proporciona uma melhora na potência muscular, resistência e força, além de auxiliar na prevenção de lesões por conta do fortalecimento que essa concede aos músculos ossos e tendões (CAPPA, BARARDI e DE CARA, 2002 apud PINNO e GONZÁLEZ, 2005).

A hipertrofia muscular é um processo adaptativo resultante da replicação dessas miofibrilas em paralelo dentro das fibras musculares já existentes (VILLANUEVA; HE; SCHROEDER, 2014).

Boa parte dos ganhos de força muscular no início de um programa de treinamento acontece graças a um aumento na ativação muscular total, aumento na frequência de disparos e sincronização das unidades motoras. No entanto, a hipertrofia muscular ocorre de modo mais acentuado após algumas semanas de treinamento, isso ocorre graças ao aumento da miofibrilas, porém apenas um discreto aumento da massa muscular, mas com elevação significativa da força (DIAS *et al.*, 2005; HIRSCHBRUCH; CARVALHO, 2008).

Visto que o aumento da massa muscular ocorre a partir de microlesões no tecido após o treinamento e que, a concentração de creatinoquinase (CK) é tida como um marcador da intensidade dessas microlesões, Neto, Almeida e Campos (2017) com o objetivo de identificar os níveis séricos de CK em indivíduos em fase de treinamento intermediário após um programa de treinamento de força, realizaram um estudo contando com 18 voluntários, onde 10 desses praticavam a musculação a cerca de 2 a 3 anos, e 8 indivíduos não treinados. O grupo que não tinha o hábito de realizar a prática foi orientado a apenas continuar com sua rotina de vida normal, já o grupo praticante foi inserido em um treinamento de força máxima, e para a análise das alterações causada pelo exercício foi realizado uma coleta e análise sanguínea. Os achados comprovaram um aumento significativo na quantidade de creatinoquinase nos indivíduos submetidos ao treinamento, corroborando assim com o fato citado anteriormente sobre o efeito da musculação no aumento do tamanho e quantidade de células musculares.

Para que ocorra um remodelamento do músculo esquelético, é necessário um processo de sinais extracelulares mediados pelo treinamento físico, atividade neural, hormônios, fatores de crescimento e citocinas (FERNANDES *et al.*, 2008).

De acordo com Bacurau (2007) o aumento da massa muscular em função do treinamento com peso ocorre devido a um maior estímulo ao processo de síntese protéica, em relação ao de degradação, tanto durante como após o treino.

O processo de hipertrofia muscular implica obrigatoriamente em acúmulo de proteínas na musculatura. Esse acúmulo pode ocorrer por dois processos independentes como: “aumentar o processo de síntese proteica; promover o aumento do conteúdo de proteínas nas fibras musculares pela diminuição do processo de degradação de proteínas” (BACURAU, 2007).

Em indivíduos já treinados como mostra o estudo a cima, efeito mais perceptível da musculação é a hipertrofia, comparando com um estudo feito com o objetivo de analisar o efeito da musculação em adultos do sexo feminino sedentárias, outros foram os efeitos observados com mais destaque. O experimento contou com 13 mulheres sedentárias que após um período de prática de cerca de um ano, relataram como os principais efeitos percebidos a melhora da qualidade do sono, psicológico saudável, diminuição da pressão arterial, maior disposição, perda de peso e alívio de dores (SEGER e KRUG, 2021).

Na musculação, tanto os ganhos neurais quanto os hipertróficos fazem parte dos benefícios do treinamento, o que a torna um excelente exercício para o ganho de força e para o aumento da massa muscular.

Atualmente, os métodos ou sistemas de treinamento são utilizados por profissionais, praticantes de musculação e atletas com o objetivo de intensificar o treinamento e, conseqüentemente, melhorar os resultados. Além disso, estes métodos tentam suprir necessidades específicas como o aumento da força, promover alterações na composição corporal, adaptar a disponibilidade de tempo e de equipamento, assim como reabilitar indivíduos lesionados (FLECK & KRAEMER, 2006). Em geral, os métodos de treinamento de força manipulam as variáveis de treinamento de diferentes maneiras, fornecendo estímulos mecânicos e metabólicos em diferentes magnitudes (GENTIL, 2006).

De uma forma geral, os métodos fornecem estímulos específicos, seja através da manipulação dos intervalos entre as séries, maior número de repetições realizadas, tipo de contração muscular, sobrecarga utilizada, tempo sob tensão, ou pela via metabólica solicitada. Neste sentido, didaticamente classificamos os métodos, de acordo com o seu principal objetivo, em 6 grupos: métodos que aumentam número de repetições; métodos que exploram ativação de unidades motoras; métodos que são metabólicos promovem acidose e hipóxia; métodos

cardiovasculares; métodos enfatizados em grupos musculares e métodos que preconizam a fase excêntrica do exercício.

3.3 HISTÓRIA DO TREINAMENTO DESPORTIVO

A história do treinamento desportivo tem seu alicerce fundamentado na Grécia e Roma antiga, que obedecia a um senso lógico, buscando a estética corpórea, preparação física das civilizações, seja para a guerra e diversas competições como os Jogos Olímpicos, Jogos Augustos e os Jogos Capitolinos (ALMEIDA; ALMEIDA; GOMES, 2000).

A evolução do treinamento desportivo pode ser dividida em sete períodos, seguindo a ordem cronológica: 1º- Período do Empirismo; 2º- Período da Improvisação; 3º- Período da Sistematização; 4º- Período Pré-Científico; 5º- Período Científico; 6º- Período Tecnológico; 7º- Período do Mercantilismo Desportivo (ALMEIDA; ALMEIDA; GOMES, 2000).

A preparação física durante o período do empirismo, que compreende das antigas civilizações até o surgimento do Renascimento no século XV, era “bastante eclética (corridas, marchas, lutas, saltos etc.), usavam sobrecargas para melhoria do rendimento, tinham um prepara psicológico apoiado no sofrimento, utilizavam o aquecimento no início e a volta à calma acrescida de massagens ao final da sessão de treino” (ALMEIDA; ALMEIDA; GOMES, 2000). Além disso, utilizavam ciclos de treinamento e dietas especiais no período de treino e competições (HERNANDES JR, 2002).

A partir do século XV, observa-se uma mudança de mentalidade através do movimento renascentista originado na Europa, com a construção de uma sociedade mais racional e intelectual, baseado no progresso das artes, ciências e filosofia (COTRIM, 1987). Esse movimento influenciou no treinamento desportivo, tendo como principal característica a falta de qualidade nos treinamentos, sendo denominado período de improvisação, que se inicia na primeira olimpíada da era moderna em Atenas em 1896 e termina na sétima olimpíada da era moderna em Antuérpia em 1920 (HERNANDES JR, 2002).

Com a necessidade de planejar “previamente o ordenamento e controle as cargas de trabalho a serem ministradas durante o treinamento, estabelecendo-se pontos básicos e caminhos a seguir em direção a uma meta previamente estabelecida”, surgiram tendências e teorias de treinamento, sendo denominado

período de sistematização (ALMEIDA; ALMEIDA; GOMES, 2000).

O primeiro país a adotar métodos de treinamento foi a Finlândia, destacando-se o treinador Lauri Pihkala, que desenvolveu o treinamento multilateral, aplicando o conceito ondulatório, onde alternava-se entre corridas rápidas e lentas, utilizando o descanso ativo e controlando o tempo de treinamento, mediante a resistências naturais, como corridas na areia e bosques (HERNANDES JR, 2002). Outras tendências de treinamento surgiram inspiradas na finlandesa, como a alemã e a sueca, sendo adotadas até as XI Olimpíadas de 1936, em Berlim (ALMEIDA; ALMEIDA; GOMES, 2000).

Após esse período observa-se o “surgimento das primeiras tentativas de experimentos científicos relacionados a preparação física” (ALMEIDA; ALMEIDA; GOMES, 2000). Inicialmente Woldemar Gerschler e Waitzer, em 1933, com princípio da especificidade do treinamento, e posteriormente Toni Nett, em 1942, com a organização da estrutura técnico-organizacional de treinamento desportivo, sendo denominado de período pré-científico, que durou até as XIV Olimpíadas de 1948, em Londres (HERNANDES JR, 2002).

Os requisitos fundamentados evoluíram rapidamente com avanço das investigações científicas, especialmente no início da década de 50, sendo definidos diferentes objetivos de treinamento, proposição de tabelas, organização e estruturação de temporadas e preponderância da intensidade, levando ao atleta adquirir resistência geral e a específica. Duas escolas se consagraram: australiana e neozelandesa, cuja característica era um treinamento com altíssima intensidade (HERNANDES JR, 2002).

Chamado de período científico, busca-se além de treinamento tático, técnico e físico, aperfeiçoar seu preparo através de bons hábitos de vida e alimentação adequada (DANTAS, 1998; HERNANDES JR, 2002). Segundo Almeida, Almeida e Gomes (2000) este período durou até as XX Olimpíadas de 1972, em Munique e fez com que fazendo do esporte de alto rendimento se tornasse um eficaz meio de propaganda de seu sistema político.

Com isso favoreceu a utilização de tecnologias e:

[...] o uso da informática passou a ser fundamental no diagnóstico morfofuncional e psicológico dos indivíduos, na planificação do treinamento, na prescrição dos exercícios sobre as linhas guias de volume e intensidade, bem como na correção de gestos técnicos e análise tática das situações de competição. Tais fatores podem ser considerados determinantes, em se tratando da moderna ciência da preparação física.

A partir daí os meios esportivos passaram de acordo com suas tradições, a

utilizar as mais variadas formas de pesquisas que pudessem trazer algum benefício em prol do desporto de competição. Iniciou-se assim uma nova etapa dentro do processo de evolução do treinamento, com o aparecimento de diferentes filosofias orientando de formas diferenciadas as direções quando da preparação dos atletas (ALMEIDA; ALMEIDA; GOMES, 2000, p. 49).

O período tecnológico durou até as XXV Olimpíadas de 1992, em Barcelona, quando o esporte “se consolidou um excelente negócio com grandes retornos publicitários em termos de divulgação, melhoria de imagem, lucros financeiros e vantagens fiscais”, sendo denominado período do Mercantilismo Desportivo (ALMEIDA; ALMEIDA; GOMES, 2000).

Com isso, o treinamento desportivo passa por diversas modernizações, no que se refere a métodos de avaliação, controle de treinamento, aparelhos, visando o aproveitamento efetivo de cada sessão de treinamento e suas exigências fisiológicas de atletas e não atletas.

3.4 MUSCULAÇÃO SOBRE TREINAMENTO ESPORTIVO NA VIDA DO INDIVÍDUO

De acordo com Roschel, Tricoli e Ugrinowitsch (2011) o treinamento físico pode ser caracterizado “como um processo repetitivo e sistemático composto de exercícios progressivos que visam o aperfeiçoamento físico, nos seus aspectos morfológicos e funcionais, impactando sobre a capacidade de execução de tarefas que envolvam demandas motoras, sejam elas esportivas ou não”.

A musculação, como treinamento físico, é utilizada no aprimoramento estético, por meio de treinos que visam movimentos isolados para músculos específicos, melhorando alguns aspectos do desempenho físico, principalmente a força e a resistência muscular, além na redução da massa gorda (HUG *et al.*, 2009).

A musculação é um tipo de treinamento físico realizado com pesos de diversas cargas, amplitude e tempo de contração, proporcionando principalmente a hipertrofia muscular (OLIVEIRA *et al.*, 2006).

Uchida *et al.* (2013) definem a hipertrofia muscular como o aumento da secção transversa do músculo, isso significa o aumento do tamanho e número de filamentos de actina e miosina e adição de sarcômeros dentro das fibras musculares já existentes, associados ao aumento da força e da resistência muscular.

Além disso, a musculação auxilia no condicionamento físico, alcançada pela melhora no funcionamento musculoesquelético e metabólico por meio de series, repetições, exercícios, ordem de exercícios, rotinas e periodização. Oliveira (2006)

aponta que um programa adequado de treinamento com pesos, induz às vantagens sob a aptidão física e mental, impactando diretamente na qualidade de vida.

4. INFLUÊNCIA DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA

Sabe-se que, toda atividade física programada e estruturada com o objetivo de melhorar e/ou manter os componentes físicos é denominada como exercício físico. A prática, como mostra o estudo de Macedo *et.al* (2012), promove benefícios em diversos âmbitos da saúde, como melhora na capacidade funcional, vitalidade, saúde mental, estado geral de saúde e também nos aspectos físico, emocional e social, promovendo aos que praticam uma melhor qualidade de vida.

Além disso, auxilia na prevenção e tratamento de diversas doenças, como aponta Ciolac e Guimarães (2004):

“A prática regular de atividade física tem sido recomendada para a prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas por diferentes associações de saúde no mundo, como o American College of Sports Medicine, os Centers for Disease Control and Prevention, a American Heart Association, o National Institutes of Health, o US Surgeon General, a Sociedade Brasileira de Cardiologia, entre outras.”. (CIOLAC E GUIMARÃES, 2004).

Em um estudo realizado por Cassiano *et.al* (2020) com o intuito de analisar os impactos da prática regular de exercício físico no risco cardiovascular em idosos, mostra-se que ela tem grande potencial como um recurso não farmacológico para a redução dos níveis de lipoproteína de baixa densidade (LDL-c) e do colesterol total e um aumento dos níveis de lipoproteína de alta densidade (HDL-c), fatores esses que contribuem para a diminuição do risco de intercorrências cardiovasculares em idosos hipertensos, assim, promovendo uma melhor qualidade de vida.

Corroborando com o fato de que o exercício físico pode ser utilizado como uma intervenção não farmacológica para o tratamento de doenças, Rondon e Brum (2003) concluem que:

“A promoção de adequada atividade física para os pacientes hipertensos como uma intervenção para a prevenção e o tratamento da hipertensão arterial apresenta implicações clínicas importantes, uma vez que o exercício físico regular pode reduzir ou mesmo abolir a necessidade do uso de medicamentos anti-hipertensivos, evitando, assim, os efeitos adversos do tratamento farmacológico e reduzindo o custo do tratamento para o paciente e para as instituições de saúde.”. (RONDON E BRUM, 2003).

As práticas de exercícios físicos promovem uma série de adaptações no sistema cardiovascular, essas podendo surgir de forma aguda ou crônica. Brum *et.al*

(2004) apontam tais adaptações, entre elas o efeito hipotensor como resposta aguda aos exercícios em indivíduos com hipertensão arterial, além da redução da atividade nervosa simpática muscular e o aumento da capacidade funcional.

Para adultos gestantes, apesar da prescrição e aplicação dos exercícios exigirem muita atenção e cuidados, a prática tende a oferecer diversos benefícios tanto para a mãe como para o bebê. A partir de seu estudo, Silva *et al* (2017), identificou que a musculação nessa fase é capaz de facilitar o trabalho de parto, prevenir incômodos comuns da gestação como lombalgias, incontinência urinária e desconfortos intestinais, além disso, prepara o corpo da mulher para um puerpério, mais tranquilo e com menos incômodos, reduzindo inclusive as chances de desenvolver uma depressão pós-parto.

Somando-se aos benefícios para o aspecto psicobiológico, o estudo de Antunas, *et al* (2006) aborda a influência do exercício físico na melhora da função cognitiva.

Visto que os benefícios da prática do exercício para a melhoria de vida, a inatividade física e sedentarismo são tidos como fatores de risco para diversas doenças. Qualidade de vida em saúde foca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou superar dificuldades dos estados ou condições de morbidade (SILVA *et al*, 2010).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sedentarismo tem cada vez mais atingindo a sociedade moderna. Para que se tenha um estilo de vida saudável e ativo um dos fatores fundamentais é a prática de atividades físicas, como a musculação, que além de promover força, resistência e hipertrofia, auxiliam na prevenção de doenças metabólicas.

Dessa forma, os benefícios da prática da musculação vão além da estética, tem grande influência sobre a qualidade de vida da população jovem e adulta, pois auxilia na diminuição dos índices de doenças cardiovasculares, risco de fraturas ósseas e lesões musculotendíneas, e doenças psíquicas como a ansiedade e depressão. Além disso, para gestantes, a prática se mostra eficaz na diminuição de incômodos da gestação e no preparo do corpo e da mente para o puerpério.

Visto os benefícios que essa proporciona à vida adulta, a musculação se destaca também como uma ferramenta imprescindível para a promoção de uma velhice saudável, essa por aumentar a densidade óssea. Quando praticada na vida adulta, tende a evitar ou adiar o aparecimento da osteoporose na senilidade,

ademais a prática promove força e equilíbrio, o que auxilia a autonomia das pessoas dessa faixa etária, promovendo a essas uma maior autonomia, autoestima e confiança.

Com isso, podemos dizer que o estudo bibliográfico desenvolvido no presente trabalho teve como principal objetivo a análise dos vários benefícios que a prática da musculação pode provocar, o qual contribuiu para a vida pessoal e profissional dos acadêmicos. Ressaltamos que a prática da musculação, quando bem orientada, proporciona importantes alterações fisiológicas no organismo, como benefícios físicos, mentais e sociais, os quais se constituem como elementos fundamentais para a melhoria da qualidade de vida do ser humano.

6. REFERÊNCIAS

ALBULQUERQUE, C. M. S.; OLIVEIRA, C. P. F. Saúde e doenças: Significações e perspectivas em mudança. **Revista Millenium**, n. 25, p. 15, 2002. Disponível em: <<https://hdl.handle.net/10400.19/635>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

ALMEIDA, H. F. R.; ALMEIDA, D. C. M.; GOMES, A. C. Uma ótica evolutiva do treinamento desportivo através da história. **Revista treinamento desportivo**, v. 5, n. 1, p. 41-52, 2000.

ANTUNAS, H. K. M.; SANTOS, R. F.; CASSILHAS, R.; SANTOS, R. V. T.; BUENO, O. F. A.; MELLO, M. T. Exercício físico e função cognitiva: Uma revisão. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 12, n. 2, p. 108-114, 2006. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000200011>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

Bacurau, R.F. **Nutrição e Suplementação Esportiva**. 5ª edição, editora Phorte, São Paulo, 2007.

BARROS, G. R.; CASTELLANO, S. M.; SILVA, S. F.; PAULO, T. R. S. Motivos para a prática de musculação entre adultos e jovens de uma academia no município de Parintins/AM. **Revista Acta Brasileira do Movimento Humano**, v. 5, n. 1, p. 66-75, 2015. Disponível em: <<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/2852/2119>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

BATISTA, Guilherme Jardim; BARBOSA, M. Efeitos de 10 semanas do treinamento com pesos sobre indicadores da composição corporal em indivíduos do gênero masculino. **Revista Digital de Educação Física-Ipatinga: Unileste-MG**, v. 1, 2006.

BRASIL. **Revista de Saúde Pública**. O conceito de saúde. Universidade de São Paulo Faculdade de Saúde Pública. Vol 31, N. 5, 1998, p. 42-538.

BRUM, P. C.; FORJAZ, C. L. M.; TINUCCI, T.; NEGRÃO, C. E. Adaptações agudas e crônicas do exercício físico no sistema cardiovascular. **Revista paulista de educação física**, v. 18, p. 21-31, 2004. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/11/adaptacoes_musculares-ao-exercicio-fisico1.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2021.

CAPPA, D. F.; BERARDI, V.; DE CARA, A. **Desarrollo de la Potencia Muscular**: Comparación de dos Metodologías de Entrenamiento. *PubliCE Standard*. 2000. Pid: 49.

CASSIANO, A. N.; SILVA, T. S.; NASCIMENTO, C. Q.; WANDERLEY, E. M.; PRADO, E. S.; SANTOS, T. M. M.; MELLO, C. S.; BARROS-NETO, J. A. Efeito do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Revista ciência e saúde coletiva**, v. 25, n. 6, p. 2203-2212, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.27832018>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. **Exercício físico e síndrome metabólica**. Revista brasileira de medicina do esporte, v. 10, n. 4, p. 319-324, 2004. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000400009>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

COSENZA, MAGILL. R. A. **Aprendizagem Motora**: Conceitos e Aplicações. São Paulo: Edgar Blucher, 1995.

COTRIN, G. **Educação para uma escola mais democrática**: história e filosofia da educação. 1ª ed., São Paulo: Saraiva, 1987.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. Rio de Janeiro: Editora Shape, 1998.

DIAS, R. M. R. D.; CYRINO, E.S.; SALVADOR, E.P.; NAKAMURA, F.Y.; PINA, F.L.C.; OLIVEIRA, A.R. Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres. **Rev Bras de Med do Espo**. v. 11, n. 4, p. 224-228, 2005.

FERREIRA, A. B. DE HOLANDA. **Novo Aurélio século XXI**. O Dicionário da Língua Portuguesa. 3ª edição. Rio de Janeiro. Nova Fronteira, 1999.

FERREIRA, M. C. G.; TURA, L. F. R.; SILVA, F. C.; FERREIRA, M. A. Representações sociais de idosos sobre a qualidade de vida. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 70, n. 4, p. 840-847, 2017.

FERNANDES, Tiago et al. Determinantes moleculares da hipertrofia do músculo esquelético mediados pelo treinamento físico: estudo de vias de sinalização. Universidade de São Paulo – Brasil. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 7, n.1, p. 169-188, 2008. Disponível em: <https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Editora/REMEF/Remef_7.1/Artigo_16.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2021.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Designing resistance training programs**. Champaign: Human Kinetics, 2006.

GENTIL, P. **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia**. 2º edição. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

GIANOLLA; Fábio. **Musculação: conceitos básicos**. Fábio Gianolla.-Barueri, SP:Manole, 2003, 344p

GONÇALVES, L. S. **Depressão e atividade física: Uma revisão**. 2018. 22f. Dissertação (Graduação em educação física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018. Disponível em:

<<https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/24036>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

HERNANDES JR, B. D. O. **Treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2002.

HIRSCHBRUCH, M.; CARVALHO, J. **Nutrição Esportiva**. 2ª edição. Manole. 2008. 430 p.

HUG, S. M. et al. Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. **Health Place**, v. 15, p. 971-980, 2009.

JUNIOR, Antonio Carlos Tavares, PLANCHE, Taynara Citelli. Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias. **Rev. Equilíbrio Corporal Saúde**, v.8, n.1, p. 28-32, 2016.

MACEDO, C. S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C.; MIYAGUSUKU, F. H.; AGNOLL, P. D.; NOCETTI, P. M. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.8n2p19-27>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 17, Nº 175, Diciembre de 2012.

MARQUES, A. C. et al. Evolução do esporte, treinamento e performance: um universo em ciências do esporte. **Movimento & percepção**, v. 10, n. 14, p. 13-26, 2009.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. Boletim do instituto da saúde, 2009. Disponível em: <http://periodicos.ses.sp.bvs.br/pdf/bis/n47/a19_bisn47.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2021.

MIETTINEM, O.S. **Quality of life from the epidemiologic perspective**. J.

Chron. Dis., v.40, n.6, p. 641-643, 1987.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida: Um debate necessário. **Revista Ciencia e Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/MGNbP3WcnM3p8KKmLSZVddn/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

MIRANDA, L. História e Filosofia da musculação. **Revista Digital**, ano 19, n. 195, 2014. Disponível em: <<http://www.wfdwportw.com/efd195/historia-e-filosofia-da-musculacao.html>>. Acesso: 17 nov. 2021.

NAHAS MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf; 2013.

NETO, J. M. F.A.; ALMEIDA, J. P. E.; CAMPOS, M. F. Análise de marcadores bioquímicos sanguíneos para a determinação de parâmetros de monitoramento do treinamento de praticantes de musculação. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 11, n. 70, p. 778 – 783, 2017. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1266/982>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

NOBRE, M. R. C. Qualidade de vida. **Arq Bras Cardiol**, v. 64, n. 4, p. 299-300, 1995.

OLIVEIRA, P. V.; BAPTISTA, L.; MOREIRA, F.; LANCHÁ JUNIOR, H. A. Correlação entre a Suplementação de Proteína e Carboidrato e Variáveis Antropométricas e de Força em Indivíduos Submetidos a um Programa de Treinamento com Pesos. **Revi Bras de Med do Espo.**, v. 12, n. 1, p. 51-54, 2006.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: Abordagens, conceitos e avaliação. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, n. 2, p. 241-250, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLrvjx7hwshPf8FWPC/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

PINNO, C. F.; GONZÁLEZ, F. J. A musculação e o desenvolvimento da

potência muscular nos esportes coletivos de invasão: Uma revisão bibliográfica na literatura brasileira. **Periódicos UEM**, v. 16, n. 2, p. 203-211, 2005. Disponível em: <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3396/2417>>.

Acesso em: 17 nov. 2021.

RABELO HT, OLIVEIRA RJ, BOTARO M. Effects of resistance training on activities of daily living in older women. **Biol Sport**, v. 21, n. 4, p. 325-36, 2004.

RONDON, M. U. P. B.; BRUM, P. C. Exercício físico como tratamento não farmacológico da hipertensão arterial. **Revista brasileira de hipertensão**, v. 10, n. 2, p. 134-139, 2003. Disponível em: <<http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/10-2/exercicio3.pdf>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

ROPKE, L. M.; SOUZA, A. G.; BERTOZ, A. P. M.; ADRIAZOLA, M. M.; ORTOLON, E. V. P.; MARTINS, R. H.; LOPES, W. C.; RODRIGUES, C. D.B.; BIGLIAZZI, R.; WEBER, S. A. T.. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: Revisão sistematizada. **Arch Health Invest** v. 6, n. 12, p. 561-566, 2017. Disponível em:

<<https://archhealthinvestigation.emnuvens.com.br/ArcHI/article/view/2258/pdf>>.

Acesso em: 17 nov. 2021.

ROSCHEL, H.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, v. 25 n. 53, p.53-65, dez. 2011.

SEGER, V. E.; KRUG, R.R. Efeito da musculação em mulheres sedentárias com mais de 50 anos. **Anais do XIII SePEF, II SEFAIS e I SePPE**, v.13, n.1, p. 1 – 9, 2020. Disponível em: <

<https://revistaanais.unicruz.edu.br/index.php/sef/article/view/805/29>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: Aspectos conceituais e metodológicos. **Cad. Saúde Pública** v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.

Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000200027>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

SILVA, Agnes Navarro Cabral da *et al.* Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 21, n. 4, out./dez. 2016.

SILVA, P. E. C.; LISBOA, T. S.; BARROS, G. S.; OLIVEIRA, P. S. P. Musculação para gestantes: Entre efeitos e indicações. **Revista Valore**, v. 2, n. 1, p. 186-194, 2017. Disponível em: <<https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/50/49>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**. 15 (1): 115-120, 2010.

SPOSITO, Giovana; NERI, Anita Liberalesso; YASSUDA, Mônica Sanches. Advanced Activities of Daily Living (AADLs) and cognitive performance in community dwelling elderly persons: Data from the FIBRA Study - UNICAMP. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 19, n. 1, p.7-20, fev. 2016. FapUNIFESP (SciELO).

TORQUATO, E.; GERAGE, A.; MEURER, S.; BORGES, R.; SILVA, S.; BENEDETTI, T. Comparação do nível de atividade física medido por acelerômetro e questionário IPAQ em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 2, p. 144-153, 2016. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/download/10802/114115613/>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

TRINDADES, R. B.; RODRIGUES, G. M. Exercícios de resistência muscular e osteoporose em idosos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, p. 79-86, 2007. Disponível em: <https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Editora/REMEF/Remef_6.3/Artigo_09.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2021.

UCHIDA, Marcos Carlos; BACURAU, Reury Frank; NAVARRO, Francisco; PONTES Jr, Francisco Luciano; TUSSUTI, Vitor Daniel; MOREAU, Regina Lúcia; ROSA, Luís Fernando Bicudo Pereira Costa; AOKI, Marcelo Saldanha. Alteração da

relação testosterona: cortisol induzida pelo treinamento de força em mulheres. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** – Vol. 10, Nº 3 – Mai/Jun, 2004.

UCHIDA, M. C. et al. **Manual de musculação**: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força. 2ed. São Paulo: Editora Phorte, 2013.

VECCHIA, R. D.; RUIZ, T.; BOCCHI, S. C. M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida na terceira idade: Um conceito subjetivo. **Rev. Bras. Epidemiol**, v. 8, n. 3, p. 246-252, 2005. Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/xGcx8yBzXkJyWxv3cWwXGdw/?format=pdf&lang=pt>
>. Acesso em: 17 nov. 2021.

VEIGAS, J.; GONÇALVES, M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **O portal dos psicólogos**, 2009. Disponível em: <
<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0485.pdf> >. Acesso em: 17 nov. 2021.

VILLANUEVA, M. G.; HE, J.; SCHROEDER, E. T. Periodized resistance training with and without supplementation improve body composition and performance in older en. **Eur. Jour Appl. Physiology**. v. 114, p. 891-905, 2014.

WORK, Janis. **O Treinamento da força**. Sprint. Rio de Janeiro, 3(3), 1991.

DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Declaro para os devidos fins que eu, João Victor Leal, RG: 8084638-0 – SSP/PR, aluno do Curso Educação Física – UNIPAR CAMPUS III sou autor do trabalho intitulado: “Influência da musculação na qualidade de vida de adultos”, que agora submeto à banca examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso – Educação Física.

Também declaro que é um trabalho inédito, nunca submetido à publicação anteriormente em qualquer meio de difusão científica.

Nome do Aluno

DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Declaro para os devidos fins que eu, Juzenildo Julie Conceição da Silva, RG: 8865269-7 – SSP/PR, aluno do Curso Educação Física – UNIPAR CAMPUS III sou autor do trabalho intitulado: “A prática de exercícios físicos e a influência da musculação na qualidade de vida de adultos e idosos”, que agora submeto à banca examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso – Educação Física.

Também declaro que é um trabalho inédito, nunca submetido à publicação anteriormente em qualquer meio de difusão científica.

Nome do Aluno

LISTA DE CHECAGEM PARA ENTREGA
DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2021

Verificar se todos os itens foram cumpridos antes de entregar o seu TCC ao Coordenador de TCC:

Quanto ao trabalho escrito (artigo):

() O formato do artigo atende todas as normas da revista que pretende submeter. ()
Ao corpo do artigo, foram incluídas os seguintes itens: capa, contra-capa,
dedicatória (opcional), agradecimentos (opcional), epígrafe (opcional), sumário,
resumo, abstract, anexos (opcional).

Quanto à documentação para ser entregue ao Coordenador do

TCC: () 04 exemplares do trabalho encadernado em espiral.

() Cópia das instruções para autores da revista utilizada como referência (4 cópias
anexadas aos exemplares encadernados).

() Declaração de concordância do orientador na entrega da versão para a banca
devidamente assinada (1 via- orientador).

() Declaração de autoria intelectual do trabalho com assinatura do aluno e firma
reconhecida (1 via – aluno).

Data: 18/11/2021

Visto: _____ Coordenação
do TCC



CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – UNIPAR CAMPUS III
TERMO DE CONCORDÂNCIA DO ORIENTADOR DE
ENTREGA DOS MANUSCRITOS A BANCA EXAMINADORA

Através do presente termo, concordo que os meus orientandos, os alunos João Victor Leal e Juzenildo Julie Conceição da Silva apresentem o trabalho intitulado: “A prática de exercícios físicos e a influência da musculação na qualidade de vida de adultos e idosos”, à Coordenação do Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física - Campus III.

Os alunos se mostram aptos a apresentar e defender o seu trabalho para a comissão avaliadora a ser designado pelo Colegiado de Curso de Educação Física.

Local
e data Prof. Orientador Fábio Ricardo Acencio.