INFLUÊNCIA DA MUSCULAÇÃO NO EQUILÍBRIO CORPORAL NA TERCEIRA IDADE

Maria Regina de Carvalho Caetano*

Ana Lays de Lima Rodrigues**

RESUMO

O envelhecimento como parte integrante do ciclo vital é composto por uma série de alterações biológicas, as quais ocasionam uma série de alterações na fisiologia metabólica. Este estudo teve como objetivo analisar a influência da musculação para a manutenção do equilíbrio corporal da terceira idade. A metodologia usada foi a pesquisa bibliográfica com a busca de materiais científicos publicados entre 2014 a 2020. Os resultados afirmam que o aumento da população idosa é um dos desafios para a saúde pública, uma vez que tem demandado o desenvolvimento de políticas e ações de saúde direcionadas ao cuidado integral. Neste processo do ciclo vital é comum o aparecimento de diversas modificações no sistema fisiológico e orgânico, como a diminuição do equilíbrio, a qual correlaciona-se com a execução e a funcionalidade do aparelho locomotor. Conclui-se que o envelhecimento é uma fase do ciclo vital, que necessita da inserção de atividades físicas as quais devem serem planejadas conforme as peculiaridades de cada indivíduo, considerando-se todas as suas características para traçar medidas que culminem com o processo de restabelecer o processo de autonomia.

Palavras-chave: Envelhecimento. Equilíbrio. Musculação. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Aging as an integral part of the life cycle is composed of a series of biological changes, which cause a series of changes in metabolic physiology. This study aimed to analyze the influence of weight training for the maintenance of body balance in the elderly. The methodology used was bibliographic research with the search for scientific materials published between 2014 and 2020. The results state that the increase in the elderly population is one of the challenges for public health, as it has required the development of health policies and actions aimed at comprehensive care. In this process of the life coce, the appearance of several changes in the physiological and organic system is common, such as a decrease in balance, which is correlated with the performance and functionality of the locomotor system. It is concluded that aging is a phase of the life cycle, which requires the inclusion of physical activities which must be planned

*Graduada em Educação Física pela Faculdade Cidade de Coromandel (FCC). Email: reginanajja15@gmail.com.

** Fisioterapeuta. Especialista em Fisioterapia Traumato-Ortopédica pela Universidade Gama Filho – UGF. Docente na FCC. Email: ana.fisioterapeuta@bol.com.br

according to the peculiarities of each individual, considering all their characteristics to outline measures that culminate in the process of restoring the autonomy process.

Keywords: Aging. Balance. Bodybuilding. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Melo, Oliveira e Cavalcanti (2015) o envelhecimento como parte integrante do ciclo vital é composto por uma série de alterações biológicas, as quais ocasionam uma série de alterações na fisiologia metabólica, como também contribui para o surgimento das doenças crônicas.

O aumento do percentual de idosos na sociedade brasileira requer uma atenção cautelosa diante dos fatores presentes no processo do envelhecimento, principalmente, no que tange a qualidade de vida, onde destaca-se sobre a importância de ações que possam auxiliar na prevenção de doenças (VENTURINI et al**.,** 2015).

Entretanto, não basta viver muito, é preciso ter qualidade e vida saudável. Mas, muitas vezes acompanhando o envelhecimento aparecem fragilidades e debilitações ocasionadas pela inatividade física e pelas doenças que vão surgindo no decorrer da vida, o que acaba tirando a autonomia da pessoa devido à diminuição da capacidade funcional e a perda de algumas valências físicas (ROCHA et al., 2017).

Para o restabelecimento do equilíbrio é preciso a existência da força muscular, pois é fundamental o fortalecimento dos músculos responsáveis pela movimentação em questão. A diminuição da força dos membros inferiores afeta a mobilidade funcional aumentando a propensão de quedas e influenciando na marcha, sendo essa o melhor indicador do risco de perda de autonomia nesta idade (COELHO; NATALLI, 2010).

Coelho et al. (2014) afirmaram sobre a importância das atividades físicas para os idosos como parâmetro para a obtenção de uma melhor qualidade de vida, porém deve-se considerar as capacidades e limitações funcionais para a execução do exercício físico como forma de evitar o aparecimento e o agravamento das lesões crônicas.

Dentre as inúmeras modalidades de atividade física, destaca-se a musculação pois esta objetiva a manutenção dos músculos além de proporcionar o aumento de

força, resistência que contribui para a autonomia exercida no cotidiano destes como também promove o relaxamento e a diminuição das dores crônicas.

Acredita-se que a musculação tem grandes benefícios para o ser humano em si, por ser uma atividade física que tem inúmeros recursos positivos para o corpo e mente. Independente de idade a musculação é indicada com objetivos em prevenir doenças e amenizar outras que não tenha cura, sendo esse tema escolhido por ser bem discutido na atualidade. A atividade física na terceira idade, tem sido muito requisitada pelos seus ótimos benefícios, fato que justifica a escolha dessa problemática.

O presente exposto objetivou analisar a influência da musculação para a manutenção do equilíbrio corporal da terceira idade.

A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica e as fontes utilizadas foram as bases acadêmicas com materiais científicos publicados de 2014 a 2020, com seguintes palavras-chaves: Envelhecimento, Equilíbrio, Musculação e Qualidade de Vida, para a compreensão da temática em questão.

2 DESCRIÇÃO DA TERCEIRA IDADE E SUAS LIMITAÇÕES

De acordo com os dados obtidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que até em 2025, o cenário brasileiro será um dos maiores países com idosos. O aumento do percentual destes, é visto faz com que seja desenvolvido e aprimorado novas ações e medidas voltadas para o bem estar de forma que se tenha uma melhor qualidade de vida para os idosos ((VIRTUOSO JÚNIOR et al., 2015)).

O aumento da população idosa é um dos desafios para a saúde pública, uma vez que tem demandado o desenvolvimento de políticas e ações de saúde direcionadas ao cuidado integral. Garantir à população envelhecimento saudável é fundamental e implica em promover modos de viver mais saudáveis em todas as etapas da vida, objetivando um envelhecimento com ganho substancial em saúde e qualidade de vida (BRASIL, 2014).

A partir dos 60 anos de idade, já se considera idoso, o envelhecimento é classificado em quatro estágios exemplificados como: a meia-idade que abrange a faixa etária de 45 a 59 anos de idade, idoso (a) na faixa etária de 60 até 74 anos de

idade, ancião entre 75 a 90 anos de idade e velhice extrema após os 90 anos de idade (BRASIL, 2006).

Reafirma-se que a expectativa de vida dos brasileiros está em torno da faixa etária de 70 a 80 anos de idade, sendo que nos atuais é exigida a implementação das medidas e estratégias que visam o acompanhamento do envelhecer de forma ativa, conforme o desenvolvimento dos estudos que priorizam a inserção de ações voltadas para o cuidado integral dos idosos (RODRIGUES, 2019).

Além disso pode-se afirmar sobre a interferência dos fatores externos no cotidiano dos idosos pois sabe-se que as condições sociodemográficas, a escolaridade, existências de doenças, limitações funcionais, padrão do sono, ocasionam uma série de impactos na manutenção da qualidade de vida (TAVARES et al**.,** 2016).

O envelhecimento promove a perda progressiva da eficiência dos órgãos e tecidos do organismo humano, em diferentes graus de declínio. Dentre essas perdas caracteriza-se a perda da força muscular e do equilíbrio. Nesse período o idoso tem uma grande perda de massa muscular e força que é conhecido como sarcopenia (BRASIL, 2014).

O envelhecimento proporciona a diminuição do percentual do tecido muscular, sendo mais incidente na classe feminina em comparação com a masculina. Há estimativas de que ocorre uma diminuição em torno de 5% a cada 10 anos, aumentando-se gradativamente até a faixa etária de 80 anos de idade (CAMÕES et al**.,** 2016).

A Sarcopenia é causada por alterações hormonais e fisiológicas, que geram a perda generalizada e progressiva da força e massa muscular esquelética. Alguns sinais da doença seria dificuldade em realizar atividades físicas, que anteriormente eram fáceis; exemplos: subir escadas, trocar uma lâmpada e carregar malas ou compras (RODRIGUES, 2019).

Afirma-se que no cenário mundial os principais fatores correspondentes com a mortalidade geral estão relacionados com as consequências oriundas do não controle quanto a adoção das estratégias coerentes para o tratamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). O surgimento das DCNT está associado com o processo do envelhecimento, alimentação não balanceada, ingestão do álcool, uso do cigarro,

sedentarismo, que ocasiona uma disfunção no metabolismo orgânico, ficando susceptível ao aparecimento de uma série de patologias (CAMÕES et al**.,** 2016).

O envelhecimento além de gerar todas as alterações orgânicas, contribui para a reorganização do estado de saúde, com impacto nos índices dos nutrientes existentes no organismo. O processo de desnutrição associa-se com a diminuição progressiva do peso corporal com isso há um processo de atrofia dos músculos, além da redução do percentual de massa magra corporal, que interfere de forma negativa no processo de autonomia, independência, que proporciona o surgimento de transtornos depressivos ou de ansiedade, devido a dependência por terceiros para a realização das atividades da vida cotidiana (ASSUMPÇÃO et al., 2016.).

O envelhecimento ocasiona uma fragilidade no sistema orgânico do indivíduo, com relação as questões da alimentação com base nos fatores nutricionais, que acarreta uma série de dificuldades quanto ao funcionamento metabólico, com foco no agravamento das DCNT (WIDTH; REIHARD, 2011).

Destacam-se que dentre os fatores de risco para o aparecimento das comorbidades destaca-se as doenças crônicas dentre estas a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), diabetes *mellitus* (DM), obesidade, doenças cardiovasculares que impactam de forma negativa na qualidade de vida dos idosos (BRASIL, 2014).

Esquenazi, Silva e Guimarães (2014) argumentam que o envelhecimento ocasiona uma série de alterações na fisiologia orgânica, pois as mudanças ocorridas correlacionam com esta etapa do ciclo vital, em razão do aparecimento das alterações funcionais que acarretam uma série de limitações que vão aumentando de forma progressiva com o avanço da idade.

É de extrema importância que sejam executados os cuidados necessários para que os idosos apresentem uma melhor qualidade de vida mediante a prevenção e o controle das doenças crônicas que são adquiridas no decorrer da vida, que impactam diretamente no bem-estar destes mediantes a limitação imposta pelo declínio da autonomia e da capacidade funcional (CAMÕES et al., 2016).

Nos tempos contemporâneos destaca-se que a osteoporose tem sido um grave problema no âmbito da saúde pública, justificando-se pelo envelhecimento, taxas de comorbidades crônicas, com destaque na classe feminina após o período da menopausa, em razão da perda óssea pois tem-se uma diminuição do estrogênio o qual é fundamental para fixar o cálcio na matriz óssea (BRASIL, 2014).

É de extrema importância uma alimentação voltada para o equilíbrio dos minerais orgânicos, principalmente, devido as carências existentes no metabolismo dos idosos, como forma de proporcionar uma melhor qualidade de vida mediante os cuidados estabelecidos com o tratamento das doenças crônicas, visando a autonomia e o processo de conscientização dos benefícios da alimentação saudável (GALISA et al**.,** 2014).

3 DIFICULDADES QUANTO A MANUTENÇÃO DO EQUILÍBRIO NA TERCEIRA IDADE

De acordo com Araújo Neto et al. (2017), o envelhecimento tem sido considerado como um grande desafio para o contexto da saúde pública, haja vista que se tem uma grande necessidade para promover a promoção de uma melhor qualidade de vida em todos os aspectos da vida dos indivíduos.

As pesquisas obtidas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) afirmaram que aproximadamente no ano de 2060, aproximadamente 73 milhões dos brasileiros estarão na faixa etária dos 60 anos de idade. Haja vista a importância da criação de ações que visam implementar a adoção de medidas de promoção à saúde do idoso (IBGE, 2018).

O envelhecimento proporciona um déficit quanto aos mecanismos do controle da postura, contribuindo-se para a ocorrência da instabilidade física, estima-se que entre os idosos com idade superior a 65 anos de idade, 85% destes apresentam histórico de quedas, em decorrência da diminuição funcional, com isso afeta-se a capacidade funcional, tornando-se dependentes de terceiros para a realização das atividades da vida diária. Além disso tem-se um forte impacto no âmbito emocional, oriundo da dependência de outros para a realização e de funções antes executadas, o idoso torna-se deprimido apresentando-se também de sinais de ansiedade e tristeza e isolado (GASPAROTTO; FALSARELLA; COIMBRA, 2014).

Neste processo do ciclo vital é comum o aparecimento de diversas modificações no sistema fisiológico e orgânico, como a diminuição do equilíbrio, as quais correlacionam-se com a execução e a funcionalidade do aparelho locomotor, juntamente com os índices de percepções sensoriais e visuais (SILVA; DIAS; PIAZZA, 2017).

Agostini et al. (2018) afirma que o envelhecimento promove uma diminuição do percentual da massa magra, massa óssea, além de promover a redução do tecido muscular esquelético. A redução da massa muscular ocasiona um déficit quanto ao desenvolvimento da mobilidade e da funcionalidade orgânica, promovendo o aparecimento de alterações no padrão da marcha e do equilíbrio, proporcionando o aumento do índice de quedas.

Não há uma precisão quanto a idade para o surgimento das alterações no campo vital, pois varia conforme cada organismo. Trata-se de uma série de mecanismos complexos que estão correlacionados com as questões fisiológicas, emocionais, sociais e culturais. Tudo isso é característico para promover a fragilidade do idoso em decorrência a incapacidade funcional necessitando-se cuidados e orientações por parte de terceiros (SANTOS, 2014).

O aparecimento das quedas surge em decorrência da ausência de equilíbrio que interfere diretamente na locomoção, contribuindo-se para o surgimento das fraturas, ocasiona-se a debilidade do idoso que na maioria das vezes ficam imobilizados, em indivíduos com idade superior a 75 anos de idade. Ressalta-se que há estimativas que em torno dos 65 anos, já iniciam-se as fragilidades orgânicas, com isso há uma demanda de atenção e cuidado especializado (MENDES et al*.,* 2017).

Silva, Dias e Piazza (2017) afirmam que as quedas são comuns entre os principais acidentes ocorridos entre os idosos, com isso tem-se o agravamento de um quadro psíquico caracterizado por depressão, labilidade emocional, ansiedade que impacta diretamente na qualidade de vida. A ocorrência de queda possibilita o surgimento de uma fratura que promove uma maior dependência do idoso aos terceiros para a realização das atividades cotidianas.

Nunes et al. (2016) enfatizam que a prática de exercícios físicos contribui para a diminuição da ocorrência das quedas, além de promover o bem estar físico e mental dos idosos. Reitera-se que a inserção dos idosos em atividades de lazer geram uma série de benefícios quanto a funcionalidade metabólica, além de contribuir no condicionamento físico dos indivíduos no que tange aos parâmetros de equilíbrio e autonomia.

O equilíbrio corporal é adquirido com a estabilização dos movimentos nas inúmeras posições conforme a integração entre os sistemas dentre estes, que promovem a harmonia das funções orgânicas. São interligados com os diversos

fatores no que se relacionam aos mecanismos de controle, coordenação motora, diminuição da força muscular e as possíveis alterações do sistema vestibular que prejudicam o cotidiano dos idosos (MENDES et al.; 2017).

O equilíbrio corporal é visto como um parâmetro de relevância quanto ao processo situacional no que se refere a orientação no espaço no decorrer da vida, na execução das tarefas e atividades cotidianas. O equilíbrio exige uma série de noções e preceitos, dentre estas dos fatores dos campos visuais, vestibulares e somatossensoriais e executa processos neuromusculares, para diminuir-se a ocorrência de eventos de risco os quais contribuem para a incidência de quadros severos (BUSHATSKY et al., 2018).

Com base nos autores citados anteriormente, estes afirmam que a ausência ou a diminuição dos níveis de equilíbrio estão interligados com os critérios de alterações nos mecanismos sensoriais e fisiológicos característicos dos processos da velhice, que dificultam-se a transmissão inadequada que são consequências do envelhecimento, sendo diretamente interligados com o processo de queda e possíveis agravos.

As quedas são identificadas como uma ocorrência não somente de limitação corporal, pois além de ocasionar restrições quanto a deambulação conforme a gravidade de uma possível fratura, ainda é vista como umas causas de mortalidade, em virtude da existência e do agravamento das doenças preexistentes que já indicam gravidades na saúde do idoso (GONÇALVES, 2016).

A capacidade funcional é diretamente associada com as condições das funções orgânicas dos idosos tem-se com o avanço da idade a incidência da diminuição das capacidades e funções motoras, força muscular, que promove uma série de dificuldades no decorrer da realização das atividades da vida diária que exigem raciocínio, deambulação. A diminuição da capacidade funcional promove a diminuição e a limitação de uma série de atividades e funções anteriormente realizados sendo fatores preponderantes para o aparecimento dos sinais de isolamento social (ALVES; LOMBARDI JÚNIOR; AGNER, 2018).

O equilíbrio corporal é um parâmetro que possibilita uma avaliação preciso para a inserção dos mecanismos da prevenção das quedas, para evitar-se também o aparecimento de sequelas e limitações que são ocasionadas pela ausência da marcha. As quedas impactam diretamente na qualidade de vida, pois tem-se a

necessidade quanto aos gastos com medicações, avaliações especializadas como também a presença de um cuidador que possa auxiliar quanto aos cuidados diários com o idoso (AGOSTINI et al., 2018).

A diminuição da autonomia após as quedas além de interferir de forma negativa quanto a deambulação ao processo de equilíbrio é uma das causas para o aparecimento de sinais depressivos, em razão da dependência ou da fala de aptidão para a realização das funções anteriormente realizadas. Para isso, destaca-se a importância da necessidade do acompanhamento com profissionais capacitados para a avaliação geral dos idosos, com foco para a realização dos exercícios físicos para promover a manutenção ou a reabilitação corporal (MENDES et al., 2017).

4 BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Com base na alta expectativa de vida dos indivíduos com idade superior a 60 anos no cenário brasileiro, percebe-se uma busca quanto a adesão da prática dos exercícios físicos em prol de uma melhor qualidade de vida para os idosos. Dentre estas modalidades, destaca-se a musculação, em razão dos benefícios ocasionados devido a diminuição da sobrecarga imposta no sistema ósseo articular (RAPOSO NETO et al., 2018).

A procura por uma melhor qualidade de vida para a terceira idade, tem sido vista como uma estratégia potente mediante a inserção dos idosos nas atividades físicas, com o objetivo promover as limitações presentes nesta etapa da vida. Destaca-se que a musculação além de promover benefícios para o sistema orgânico, auxilia também nas peculiaridades emocionais, favorecendo a diminuição dos casos de depressão e ansiedade (SANTOS; VILELA, 2020).

Cossetin *et al*. (2017) afirmam que dentre os parâmetros presentes no processo de envelhecimento ativo destaca-se o complexo da vivência do idoso no meio, com ênfase nas relações interpessoais estabelecidas na dinâmica do cotidiano, que interferem de forma positiva ou negativa no processo da qualidade de vida dos idoso.

Segundo Santos e Vilela (2020), o educador físico é fundamental para o acompanhamento das atividades físicas, dentre estas sobre a intensidade e a duração destas. É necessário um profissional capacitado para avaliar sobre a indicação e contraindicação conforme as características do perfil dos idosos, pois possibilita-se a

redução de possíveis lesões, sendo que a musculação irá promover não somente o relaxamento muscular como também a redução dos atritos orgânicos em decorrência da inserção do ganho muscular e da flexibilidade.

Nos tempos contemporâneos destaca-se a prática do Wellness definida como um tipo de musculação praticada por idosos em academias, objetivando-se a obtenção de uma melhor qualidade de vida. Quando os idosos procuram a prática de exercícios físicos, a grande maioria estão em acompanhamento médico especializado que orientaram como uma estratégia de tratamento para as lesões e também para a prevenção de comorbidades (MENDES et al., 2017).

Esta nova modalidade de musculação promove de forma integrativa e dinâmica possibilitando o reconhecimento das necessidades a serem analisadas com cautela, não enfatizando-se somente o conceito da funcionalidade nos parâmetros físicos, mas também os fatores de ordem psíquica e social, como ação de contribuir para resultados satisfatórios (AGOSTINI et al., 2018).

Raposo Neto et al. (2018) afirmam que cada dia que se passa, os idosos tem aderido quanto aos diversos tipos de atividades físicas, pois promovem o relaxamento, a diminuição das possíveis sequelas das doenças crônicas articulares, que impactam fortemente na mobilidade e desenvolvimento das funções diárias destes indivíduos no âmbito mundial.

Para Cossetin et al. (2017), há uma série de aspectos positivos ocasionados com a realização desta modalidade na população idoso, pois promove a interação social, além de promover a diminuição dos sinais e sintomas depressivos, assim como a correção postural, equilíbrio e flexibilidade, promovendo o bem estar no cotidiano da vida diária.

A prática da musculação contribui não apenas para o fortalecimento muscular, como também para a aquisição de uma melhor capacidade funcional, que favorece o processo de controle dos mecanismos corporais, dentre estes o equilíbrio corporal, nível de concentração, atenção e consciência, além de promover o surgimento e agravamento das lesões que dificultam a deambulação (SANTOS; VILELA, 2020).

Com base nos autores citados acima, afirmam-se que a musculação por promover a execução dos exercícios executados com intensidade e força estabelecida, favorece o condicionamento físico, além de contribuir no processo de prevenção das doenças crônicas. Além disso a atividade física executada com

frequência semanal favorece o ganho de massa e o nível de força muscular, além de restabelecer do estado de saúde mental, que é a chave essencial para o bem estar do idoso.

Mendes et al. (2017) enfatizam que é comum a fragilidade física dos idosos nesta etapa do ciclo vital, em decorrência da diminuição do percentual de massa muscular e óssea, que dificulta a realização das atividades da vida diária (AVDS). Estas dificuldades ocasionam o déficit da autoestima e imagem corporal, para isso é fundamental a importância do acompanhamento de um educador físico capacitado em lesões e exercícios funcionais para a terceira idade, como estratégia de fortalecer a autonomia

Raposo Neto et al. (2018) afirmaram que a musculação possibilita a aceitação da imagem corporal por parte dos idosos, os quais na maioria das vezes sentem-se rejeitados e com complexos de inferioridade pelas limitações ou até então pelas deformidades orgânicas. A atividade física promove o resgaste da autoestima mediante o reconhecimento e o fortalecimento do organismo, para promover o envelhecimento ativo e saudável.

Silva, Dias e Piazza (2017) argumentam que o alto índice de idosos no âmbito mundial, é resultado do aumento das taxas de expectativa de vida, conforme a execução das medidas propostas nos tratamentos especializados que auxiliam na prevenção de doenças crônicas, dentre estas osteoporoses, a qual prejudica a integridade da matriz óssea, além de favorecer a predisposição da ocorrência de quedas e fraturas, sendo comum no sexo feminino. Enfatiza-se que a musculação auxilia na integridade da funcionalidade do sistema ósseo, favorecendo a manutenção do equilíbrio corporal dos indivíduos, com o objetivo de promover a diminuição dos riscos de quedas e também do agravamento dos riscos da osteoporose.

Rocha et al. (2017) afirmam que musculação juntamente com a execução dos treinos combinados que abrangem a força muscular como também a resistência cardiovascular, contribuem de forma dinâmica para o processo do restabelecimento dos níveis de equilíbrio corporal, para promover a estabilidade orgânica, fator este que promove a autonomia e independência para a realização das atividades diárias, tornando-se o indivíduo ativo no meio social.

Entretanto, ressalta-se que a musculação contempla uma série de atividades que podem ser executadas conforme as características apresentadas pelos idosos,

em prol de favorecer principalmente o processo da postura corporal por meio do reconhecimento das principais dificuldades e agravos orgânicos, além de contribuir-se também para a manutenção das inúmeras funções do metabolismo voltadas para o bem estar e a qualidade de vida, mediante o fortalecimento da capacidade do equilíbrio corporal que desempenha uma função essencial no cotidiano dos idosos (RAPOSO NETO et al., 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente temática possibilitou o enriquecimento do assunto em questão, em razão de abranger uma série de conceitos que norteiam a complexidade da discussão do conteúdo. Ressalta-se que a tendência dos próximos anos é o surgimento considerável do percentual de idosos, haja vista que isso exige das políticas públicas um modelo de atenção voltado para a terceira idade, com ações e estratégias de cunho de promoção e prevenção dos agravos.

Ressalta-se que as atividades físicas tem desempenhado um papel de alta importância com foco nas atividades desenvolvidas com a musculação, as quais não centralizam-se somente o processo de manter peso corporal, mas contemplam as necessidades da terceira idade. O envelhecimento é uma fase do ciclo vital, que necessita da inserção de atividades físicas as quais devem serem planejadas conforme as peculiaridades de cada indivíduo, considerando-se todas as suas características para traçar medidas que culminem com o processo de restabelecer o processo de autonomia.

O equilíbrio corporal é um elemento do organismo bastante modificado com o passar da idade, com isso a musculação auxilia de forma proporcional ao ganho e restabelecimento destas dificuldades corporais, não somente com a adoção do controle postural, além de favorecer a diminuição das quedas e consequentemente do aparecimento das fraturas, em decorrência do fortalecimento muscular que contribui para o processo do desenvolvimento e execução das atividades do cotidiano dos idosos, fato este que favorece a redução do isolamento social e da dependência de terceiros.

REFERÊNCIAS

AGOSTINI, C. M. *et al.* Análise do desempenho motor e do equilíbrio corporal de idosos ativos com hipertensão arterial e diabetes tipo 2. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 16, n. 55, p. 29-35, abr. 2018. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/4690. Acesso em: 05 set. 2021.

ALVES, R. A.; LOMBARDI JÚNIOR, I.; AGNER, V. F. C. Nível de atividade física e risco de quedas em idosos institucionalizados. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 8. n. 4, p. 1-10, nov. 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/329259057_Nivel_de_atividade_fisica_e_risco_de_quedas_em_idosos_institucionalizados. Acesso em: 03 set. 2021.

ARAUJO NETO, A. H. Quedas em idosos institucionalizados: riscos, consequências e antecedentes. **Revista Brasileira de Enfermagem**, São Paulo, v. 70, n. 4, p. 752-758, ago. 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reben/a/xWNcdN5dJSZpgyDR4vwfHVp/?lang=pt. Acesso em: 08 ago. 2021.

ASSUMPÇÃO, D. *et al.* Fatores associados ao baixo peso em idosos comunitários de sete cidades brasileiras. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 23, n. 4, p.143-1150, jul. 2016. Disponível em: https://www.scielosp.org/pdf/csc/2018.v23n4/1143-1150/pt. Acesso em: 10 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Caderno de Atenção Básica. Brasília, DF, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/evelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 17 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição, Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF, 2014. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 10 ago. 2021.

BUSHATSKY, A. *et al.* Fatores associados às alterações de equilíbrio em idosos residentes no município de São Paulo em 2006: evidências do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 1-14, jul. 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbepid/a/TCNN6scPCSCNSGRS7V3whCt/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 08 ago. 2021.

CAMÕES, M. *et al.* Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sócio comportamentais. **Motricidade**, Portugal, v. 12, n. 1, p. 96-105, jun. 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/304358343_Exercicio_fisico_e_qualidade_

de_vida_em_idodos_diferentes_contextos_sociocomportamentais. Acesso em: 25 abr. 2021.

COELHO, H. N.; NATALLI, B. V. A. Benefícios da musculação na terceira idade. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 148, set. 2010. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd148/beneficios-da-musculacao-na-terceira-idade.htm. Acesso em: 26 maio 2021.

COELHO, B. S. *et al.* Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 497-504, jul./set. 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/yThCX7FsWfcJ6Dp54WTLvNm/abstract/?lang=pt. Acesso em: 08 ago. 2021.

COSSETIN, E. **O Idoso e a Prática da Hidroginástica**. 2017. 48 fl. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijui, 2017. Disponível em: http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4526/Evanir%20Cossetin.pdf?sequence=1>. Acesso em: 20 jun. 2021.

ESQUENAZI, D.; SILVA, S. R. B.; GUIMARÃES, M. A. M. Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 1-10, abr./jun. 2014. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/10944/2/sandra_silvaetal_IOC_2014.pdf. Acesso em: 08 jun. 2021.

GALISA, M. S. *et al.* **Educação alimentar e nutricional**: da teoria à prática. 1. ed. Vila Mariana: Roca, 2014.

GASPAROTTO, L. P. R.; FALSARELLA, G. R.; COIMBRA, A. M. V. As quedas no cenário da velhice: conceitos básicos e atualidades da pesquisa em saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 201-209, jan./mar. 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/NLHrsQN73LMxknzRbGQWvYJ/abstract/?lang=pt. Acesso em: 10 ago. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA- IBGE. **Projeções da população**. 2018. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao--da-populacao.html? =&t=downloads. Acesso em: 05 set. 2021.

GONÇALVES, A. K. **Envelhecimento**: equilíbrio, cognição, audição e qualidade de vida. Porto Alegre: NEIE/UFRGS, 2016.

MELO, G. A.; OLIVEIRA, S. R. V.; CAVALCANTI, M. S. **Nutrição e envelhecimento**: fatores que interferem o consumo alimentar do idoso e sua qualidade de vida. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO. 4, 2015. Campina Grande. **Anais...** Instituto Campinense de Ensino Superior: Campina

Grande, 2015. Disponível em: https://revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD4_SA15_ID2941_13082015184630.pdf. Acesso em: 10 abr. 2021.

MENDES, M. R. P. *et al.* A influência da Fisioterapia, com exercícios de equilíbrio na prevenção de quedas em idosos. **Revista FisiSenectus**, Chapecó, v. 4, n. 1, p. 4-11, jan. 2017. Disponível em: https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/3299. Acesso em: 20 ago. 2021.

NETO, L. T. R. *et al.* Hidroginástica e terceira idade: possíveis benefícios. **Coleção Pesquisa em Educação** Física, Várzea Paulista, v. 17, n.3, p. 61-69, ago. 2018. Disponível em: https://fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/1374_1538090333.pdf. Acesso em: 26 jun. 2021.

NUNES, N. M. *et al.* Avaliação do medo de cair e equilíbrio de idosos ativos e não ativos: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 173-181, abr. 2016. Disponível em: https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6032/4420. Acesso em: 15 jul. 2021.

ROCHA, C. *et al.* Efeitos de 20 semanas de treinamento combinado na capacidade funcional de idosas. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 39, n. 4, p. 442-449, dez. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbce/v39n4/0101-3289-rbce-39-04-0442.pdf. Acesso em: 10 ago. 2021.

RODRIGUES, R. A. P. Envelhecimento saudável e o exercício de direitos humanos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 27, n. 2, p. 30-43, fev. 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692019000100201&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 20 jul. 2021.

SANTOS, F. L. **Terceira idade e déficit de equilíbrio em idosos participantes do serviço de convivência e fortalecimento de vínculos da cidade de Belém/PB**. 2014. 43 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade de Brasília, Duas Estradas, 2014. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/9521/1/2014_FlavioLaurentinoDosSantos.pdf. Acesso em: 03 ago. 2021.

SANTOS, G. A.; VILELA, A. T. Benefícios físicos hidroginástica na terceira idade. **Revista Prisma**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 34-45, out. 2020. Disponível em: https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/20/14. Acesso em: 20 jun. 2021

SILVA, R. J. M.; DIAS, S. M. S.; PIAZZA, L. Desempenho em atividades de simples e dupla tarefas de idosos institucionalizados que realizam e não realizam fisioterapia. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 149-156, abr. 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/fp/a/5ZWCgJkBXVBCQMK7RbQBHyy/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 30 jul. 2021.

TAVARES, D. M. S. Qualidade de vida e autoestima de idosos na Comunidade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**. Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 639-651, nov. 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016001103557&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 24 mai. 2021.

VENTURINI, C. D. *et al.* Consumo de nutrientes em idosos residentes em Porto Alegre (RS), Brasil: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, 12, p. 3701-3711, jun. 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n12/1413-8123-csc-20-12-3701.pdf. Acesso em: 10 mar. 2021.

VIRTUOSO JÚNIOR, J. S *et al.* Prevalência de incapacidade funcional e fatores associados em idosos. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 24, n. 2, p. 521-529, abr./jun. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/tce/a/GMnYhtjCnmYT6GHHH3dKWxK/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 02 ago. 2021.

WIDTH, M; REIHARD, T. MDS: **Manual de sobrevivência para Nutrição clínica.** Rio de Janeiro: Lab, 2011.