



FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS PIAUIENSE

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA DO DESTERRO ALVES RODRIGUES

**MUSCULAÇÃO FEMININA: UM DIALOGO SOBRE QUALIDADE DE
VIDA PARA MULHERES**

CAMPO MAIOR – PI

MARIA DO DESTERRO ALVES RODRIGUES

MUSCULAÇÃO FEMININA: UM DIALOGO SOBRE QUALIDADE DE VIDA PARA MULHERES

Monografia apresentada a Faculdade de Ciências Aplicadas Piauiense - FACAPI como requisito para obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador: Prof^a.: Eneas de Freitas Dutra Junior

CAMPO MAIOR

MARIA DO DESTERRO ALVES RODRIGUES

MUSCULAÇÃO FEMININA: UM DIALOGO SOBRE QUALIDADE DE VIDA PARA MULHERES

Monografia aprovada em ____/____/____ para obtenção grau de Licenciada em Educação Física

Orientador: Prof. Eneas de Freitas Dutra Junior

Examinador 2

Examinador 3

Dedico este trabalho a todas as pessoas que lutam diariamente em prol da realização de seus sonhos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, a minha família, aos meus amigos e professores.

"Queriam que ela fosse do lar, mas ela era do ler, com essa liberdade, ela era de onde quisesse ser"
(Allê Barbosa)

RESUMO

Praticar atividade física pode ser entendido como uma das melhores formas de prevenir problemas de saúde, havendo hoje muitas atividades que podem agregar benefícios ao participante. Dentre as atividades destaca-se a musculação que foca seus benefícios no bem estar, saúde e estética. Atualmente as mulheres representa uma parcela significativa dos praticantes dessa atividade e conseguem através dela benefícios de forma sistêmica. A pesquisa tem como objetivos geral: Analisar como a musculação colabora para qualidade de vida das mulheres. E objetivos específicos: Explicar a importância da atividade física, Compreender como o conceitos e benefícios da musculação, Analisar como a musculação impacta na qualidade de vida das mulheres e justifica-se pelo fato de ser uma temática bastante relevante para toda a sociedade. Trata-se de uma revisão da literatura apoiada pelo trabalho de outros autores que já se dedicaram a essa temática, podendo destacar as contribuições de: (DANTAS,2008); (NERI,2014); (SILVA,2014) ao final evidenciou-se com nitidez os benefícios na vida das mulheres que praticam a musculação.

Palavras-chave: Educação Física, Musculação, Mulheres

ABSTRACT

Practicing physical activity can be understood as one of the best ways to prevent health problems, there are now many activities that can add benefits to the participant. Among the activities, weight training stands out, which focuses on its benefits in terms of well-being, health and aesthetics. Currently, women represent a significant portion of practitioners of this activity and achieve benefits through it in a systemic way. The research has as general objectives: To analyze how bodybuilding contributes to the quality of life of women. And specific objectives: Explain the importance of physical activity, Understand how the concepts and benefits of bodybuilding, Analyze how bodybuilding impacts the quality of life of women and justice itself because it is a very relevant topic for society as a whole. This is a literature review supported by the work of other authors who have already dedicated themselves to this theme, highlighting the contributions of: (DANTAS,2008); (NERI, 2014); (SILVA, 2014) at the end, the benefits in the lives of women who practice bodybuilding were clearly evidenced.

Keywords: Physical Education, Bodybuilding, Women

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
1 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA.....	12
1.1 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA	18
2 BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO.....	22
2.1 MUSCULAÇÃO: ENTENDENDO CONCEITOS	23
3 MUSCULAÇÃO FEMININA E A QUALIDADE DE VIDA	26
3.1 QUALIDADE DE VIDA	26
3.2 SAÚDE E ESTÉTICA COMO BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO.....	27
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
REFERÊNCIAS.....	34

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos o ser humano foi ficando mais observador e consciente de que seus hábitos interferiam no mundo com vivia e quantidade de anos que vivia, essa observação pautada na mudança de hábitos foi resultando numa melhor qualidade de vida, conseqüentemente numa maior projeção da expectativa de vida.

Dentre a essas mudanças de hábitos destaca-se a preocupação com a saúde que a cada dia vem se tornando o foco de inúmeras pessoas, nessa área se sobressai ainda a preocupação com a saúde no âmbito da prevenção, ou seja, com medidas que venha favores a manutenção da saúde, conseqüentemente a redução dos fatores que podem proporcionar problemas de saúde.

A melhoria da qualidade de vida no Brasil acompanhou a sistemática parecida com a que foi observada nos demais países, ou seja, está relacionada a ações pontuais de áreas chaves da mudança de hábitos e colaboram de forma intensa para um envelhecimento de forma mais saudável.

Sobre as muitas ações preventivas que vem sendo adotada nos últimos anos, destaca-se a atividade física que podem ser variadas de acordo com o perfil do praticante, dentre essas atividades destaca-se a musculação que dia após dia vem ganhando mais adeptos de ambos os sexos, das mais variadas faixas etárias e vários cantos do planeta.

Dentre as muitas pessoas que se beneficiam com a musculação, desacata-se o grupo das mulheres que buscam nessa atividade, ampliar sua qualidade de vida, conquistando benefícios tanto para a saúde quanto para a estética. A pesquisa tem como Objetivo geral: Analisar como a musculação colabora para a qualidade de vida das mulheres. E objetivos específicos: Explicar a importância da atividade física, Compreender como o conceito e benefícios da musculação, Analisar como a musculação impacta na qualidade de vida das mulheres.

A pesquisa justifica-se tanto pela sua relevância como pelo fato de abordar uma temática atual e bem pertinente ao momento atual, onde cada vez mais

mulheres buscam a musculação como atividade para melhora de qualidade vida com foco na saúde e estética.

Metodologicamente trata-se de uma revisão da literatura produzida com método qualitativo, e subsidiada por obras de outros autores que pesquisaram sobre essa temática, para isso foram analisados livros, artigos e sites que abordam essa temática. Ao final evidenciou-se que a musculação agrega valores e benefícios a vida das mulheres e dos demais praticantes.

1 A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Sobre atividade física Aguiar (2017) fala que: trata-se da realização de um conjunto de atividades que exijam gasto energético, sem programação prévia e sem objetivos específicos, como caminhar, subir escadas e outros. Ou seja, atividades cotidianas são consideradas atividade física. A atividade física é considerada um hábito saudável quando praticada regularmente.

Ainda sobre o conceito de atividade física vemos que McArdle, Katch e Katch (2008) a definiu como os movimentos gerados por músculos e que tenha um gasto energético.

Uma atividade física planejada, sistemática e repetitiva, que tem por objetivo a manutenção, desenvolvimento ou recuperação de um ou mais componentes da aptidão física, realizado a partir de um programa em que o objetivo principal seja conseguir que estas pessoas alcancem seu equilíbrio fisiológico e uma melhor qualidade de vida. Sendo assim, o exercício físico exige mais do praticante, do que a atividade física. O exercício físico, por sua vez, é uma atividade física que tem planejamento, estrutura, e tem como objetivo a saúde ou aptidão física (AGUIAR, 2017,p.101).

É preciso compreender que para gerar qualidade de vida a atividade física precisa cumprir alguns requisitos o principal dele é ser orientado por um profissional da área, De acordo com Dantas (2008) a realização de forma inadequada de exercícios físicos pode ocasionar sérios problemas para os praticantes. Nos anos sessenta houve uma crescente procura da realização de exercícios para melhorar a saúde, mas isso aconteceu sem nenhum tipo de orientação e assim ignorando os riscos de uma atividade mal orientada ou não orientada.

Assim o educador físico é o profissional responsável por fazer tal orientação, prezando sempre pelo bom desenvolvimento da atividade física casada assim com a manutenção da saúde. Para Silva e Collaço (2014) cresce também a responsabilidade deste profissional na obtenção de informações e divulgar as pessoas sobre fatores importantes no resultado da saúde e bem-estar individual tais como a associação entre atividade física, aptidão física e saúde, os

princípios para uma alimentação saudável, as formas de prevenção de doenças cardiovasculares e o papel das atividades físicas no controle do estresse.

A atividade física realizada sem o acompanhamento e orientação pode acarretar inúmeros problemas ao indivíduo, desde algo simples como perda de massa e câimbras (devido à falta de alongamento e carência de potássio) até mesmo um infarto, que pode acometer pessoas que se expõem a um grande esforço físico sem a preparação ideal.

Sobre isso Tubino e Moreira (2013) relatam que um treino para se obter um resultado satisfatório, deve sempre estar atento aos princípios científicos do treinamento esportivo, que são: individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, Interdependência volume-intensidade, habilidade para o treino e especificidade, ainda sobre isso eles ressaltam que a individualidade biológica é um fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie. Cada ser humano possui uma estrutura física e uma formação própria. Para revelar as características individuais são utilizados os testes e as medidas.

Sobre essa individualidade biológica ressalta-se que trata exatamente do fato dos sujeitos terem características específicas, assim um treino prescrito para uma pessoa dificilmente irá atender as necessidades biológicas e objetivos de outro, podendo assim gerar insatisfação para pessoa que copia o treino e até mesmo problemas de saúde.

Segundo Silva (2010) na promoção da saúde os exercícios físicos proporcionam inúmeros benefícios vitais às pessoas, por exemplo, melhora do condicionamento físico, porém devem ser pautados na orientação de um profissional da área que irá desenvolver e acompanhar o melhor programa de treinamento para cada indivíduo, podendo inclusive esse profissional fazer uso do conhecimento de outros profissionais como é o caso de médicos, que atestam a capacidade do sujeito em se submeter a atividade física e do nutricionista que pode avaliar as possíveis mudanças nos hábitos alimentares desse mesmo indivíduo.

Todos esses cuidados são implementados exatamente para não haver comprometimento da saúde do indivíduo ao invés da promoção da saúde e bem-estar. Merecendo ressaltar que atualmente a atividade física não é buscada apenas para fins estéticos, um número cada vez maior de pessoas, estão buscando a atividade física voltada em prol da saúde, esse grupo busca principalmente qualidade de vida. (FLECK et all 2013)

Aborda a aualidade de Vida como o modo de vida de viver bem em pelo menos 4 áreas (social, afetiva, profissional e da saúde). Portanto para considerarmos que uma pessoa tem Qualidade de Vida é necessário êxito em todos os quadrantes. Já A organização Mundial de Saúde definiu qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive, considerando seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. (FLECK et all 2013.p.93)

Analisando a citação acima destaca-se as falas de Silva (2014) que defende que a expressão qualidade de vida nos dias atuais envolve-se com pelo menos seis domínios: físico, emocional, profissional, intelectual, social e espiritual. Estes domínios devem necessariamente ser abordados em conjunto, visto que influenciam-se mutuamente em prol de benefícios para o homem.

O treinamento físico pode produzir melhoras profundas e imediatas das funções essenciais para a forma física na velhice. A adaptação à atividade física regular ajuda a diminuir a ruptura das células e reduz muito o cansaço, aumentando o desempenho" (ASTRAND, 2012, p.81)

As consequências para a prática de exercício físico são gravíssimas e podem ser caracterizadas principalmente em 4 grupos distintos. Nessa conjuntura pode que a atividade física poderá trazer malefícios se realizada de forma inadequada em relação a:

- **Vestimentas-** Um calçado inapropriado para absorver impacto, ou que forma bolhas e ferimentos nos pés durante a atividade, para se ter a ideia a simples utilização de um calçado inadequado pode comprometer a postura corporal do indivíduo. Uma roupa justa que dificulte a circulação, roupas pesadas ou de materiais que não permitam a liberação do calor;

- **Alimentação**- a não ingestão, ou a ingestão em demasia de alimentos ou líquidos para a realização de uma atividade, nesse quesito é adequado que o praticante busque ajuda de um nutricionista.
- **Forma de realização da prática** - praticar exercício em alta intensidade ou com uma longa duração que não condizem com o condicionamento do praticante, essa hábito pode promover problemas como fadiga, cansaço, perda de massa e etc.
- **Prática de Alongamentos** – Essa prática muitas vezes é feita errada ou até mesmo suprimida pelos praticantes, algo extremamente preocupante pois o alongamento ele vai preparar os músculos para a atividade que em geral possuem maior impacto.

Quando de pratica atividades físicas sem a devida orientação de um profissional, existem inúmeros problemas que podem surgir e colocando em riscos à saúde do praticante, que muitas vezes não imagina a gravidade desse fato, ressalta-se que esses problemas podem ser leves ou mais complexos dependendo da área que ele afeta ou lesiona.

Sobre atividade Física para a busca da qualidade de vida, (DANTAS,2008) relata o seguinte.

É fundamental que o indivíduo seja supervisionado por um profissional competente, seguindo assim certos fundamentos para obter os resultados pretendidos, pois sem o acompanhamento devido, o praticante poderá encontrar dificuldades para alcançar os objetivos desejados. (DANTAS,2008.p.34)

Sem essa orientação além das dificuldades de alcançar tais resultados, há a possibilidade de prejuízos à saúde, fazer com que as pessoas compreendam isso vem sendo uma luta constante dos profissionais de educação física, tanto os bacharéis quanto os licenciados, que diariamente buscam sensibilizar as pessoas que Educação Física quando realizada de forma adequada é um excelente método preventivo de inúmeros males da saúde.

A prática regular de atividades físicas traz consigo benefícios em curto e longos prazos. Os profissionais afirmam que a prevenção da obesidade e de doenças cardiovasculares, o controle do colesterol, além da estimulação do sistema imunológico, são alguns dos muitos benefícios gerados pela prática regular de atividades físicas (SILVA, 2014,p.15).

Tais benefícios são cumulativos, ou seja, são adquiridos através da continuidade das atividades físicas que o praticante se propõe a fazer, sempre orientadas por um profissional com a devida qualificação profissional, não pode ser feita de forma improvisada.

A atividade física tem o papel crucial no combate da mortalidade cardiovascular, a prática de se exercitar constantemente em tempos livres, faz com que estes indivíduos que praticam atividades físicas, tenham uma perspectiva de vida mais longa (SURDI; PADILHA, 2013,p.68).

Com atenção que os benefícios cardiovasculares são um dos maiores ganhos para os praticantes, porém esses benefícios podem se transformar em problemas, pois não se pode esquecer o fato de que até para praticar atividades físicas, é preciso está com a devida checagem médica, esforços físicos demasiados podem trazer inúmeros problemas, inclusive cardíacos.

De acordo com Borth e Sartori (2010) para se manter saudável deve-se praticar alguma atividade física devem ser praticadas independente da faixa etária ou de patologias, sendo um hábito que deve ser levado para toda a vida.

A prática da Atividade Física pode ser benéfica por proporcionar uma convivência social, sendo o tempo livre em que o indivíduo alivia o estresse e as tensões do dia-a-dia. Também pode ser responsável pela melhoria da autoimagem e auto estima, tendo a satisfação de estar cuidando do próprio corpo e vivendo um estilo de vida saudável. No entanto há inúmeros cuidados a serem observados, como intensidade, força empregada, volume de peso e etc, isso reforça a importância de uma orientação profissional para que não ocorra danos saúde do praticante. (WILMORE,2014,p.93)

Quando se faz uma atividade física sem orientação geralmente já começa-se errado por não fazer o alongamento ou fazê-los de maneira errada, e o alongamento é imprescindível para quem procura desenvolver uma atividade física com o objetivo de saúde e qualidade de vida, sobre esse importante elemento da educação física Carmo (2017) em sua obra mostra que:

O alongamento é importante para evitar alguns tipos de lesões na unidade músculo tendínea, evitar rigidez e espasmo muscular, evitado por compressão nervosa. O alongamento pode ser realizado com baixa moderada ou forte tensão no sistema músculo- articular. Exercícios de alongamento de baixa e moderada tensão muscular realizados com

pouco descontinua tem sido frequentemente indicado ao treinamento de flexibilidade com fins de saúde neuro muscular." (CARMO, 2017.p.57)

Ao ter um alongamento prejudicado o praticante já começa o exercício com uma carga de esforço irregular, e prejudica a musculatura que pode não está preparada para a intensidade da atividade e nem para amplitude de alguns momentos devido a inexistência de flexibilidade. Sobre flexibilidade Segundo Rodrigues (1986) fala:

é a qualidade física expressa pela amplitude do movimento voluntário de uma articulação ou conjunto de articulações num determinado sentido" e o alongamento a "utilização de toda amplitude do movimento, que atuará sobre a elasticidade muscular propiciando a manutenção dos níveis de flexibilidade. (RODRIGUES,1986.p.16)

Ainda sobre os benefícios de um bom alongamento, sabe-se que sua execução correta do alongamento produz benéficos como:

- Ampliar o relaxamento físico e mental do atleta
- Promover o desenvolvimento da consciência do próprio corpo
- Reduzir o risco de entorse articular ou lesão muscular
- Reduzir o risco de problemas nas costas
- Reduzir a irritabilidade muscular
- Reduzir a tensão muscular

Orientação profissional adequada, é a palavra chave para quem deseja extrair todos os benefícios de uma atividade física, somente ela irá garantir a inexistência ou redução de qualquer dano que essa atividade venha ofertar, merecendo destaque que muitas vezes essa orientação envolve profissionais de outras áreas, como fisioterapeutas, médicos e nutricionistas.

A presença de um profissional da área de educação física e até mesmo de outras áreas de faz importante principalmente devido à complexidade da prescrição de Exercícios Físicos adequados a cada tipo de pessoa, também pela importância de práticas corretas ao se realizar os movimentos corporais. A falta de orientação pode ao longo do tempo promover inúmeros malefícios ao praticante. (WILMORE,2014.p.38)

Ainda sobre isso, Dantas (2008) relata que a orientação do profissional de Educação física torna-se fundamental para auxiliar, instruir e acompanhar o

praticante. Desta forma, podemos ressaltar que há um grande número de pessoas que praticam exercício físico sem orientação de profissionais e que as condutas inadequadas em sua realização parecem ser mais frequentes neste caso.

Essa orientação direciona ainda a correta atividade e intensidade por indivíduo, sobre isso sabe-se que: Cada indivíduo tem suas particularidades, limites e capacidades físicas. Com uma orientação adequada a prática de atividades físicas em ambientes abertos, se torna mais segura e prazerosa aos seus praticantes (Surdi e Padilha, 2013).

Esse é um dos motivos que vem aumentando o número de pessoas que buscam treinar com um personal, já que esse irá direcionar atividades condizentes com seu perfil e objetivos. Ressalta-se que o valor pago por esse serviço deve ser encarado como um investimento e não como um gasto, já que isso amplia a qualidade de vida e agrega inúmeros benefícios a vida e a saúde do indivíduo.

1.1 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADES FÍSICA

É preciso aprendermos a diferenciar Educação Física de Atividade Física, pois algumas pessoas ainda possuem visão distorcida desses dois conceitos, a educação física tem um caráter mais teórico de cunho formativo e orientativo onde um profissional irá transmitir os conhecimentos a uma pessoa ou grupo, já a atividade física está diretamente relacionada com a prática (esporte, dança, brincadeira ou jogo) realizada de acordo com as orientações adquiridas.

A prática de atividade física não deve ser encarada com um hobby ou brincadeira, ela deve ser encarada como um hábito constante, e com uma frequência muito bem definida, sempre levando em conta fatores como aptidão, alimentação, consumo adequado de água, horas de sono, orientação profissional e etc. Dentre os muitos Benefícios da atividade física regular podemos elencar os seguintes

- ✓ Provoca bem estar psicológico, por nos afastar dos problemas cotidianos;
- ✓ Melhora nossas estruturas ósseas e musculares

- ✓ Reduz e controla a pressão arterial
- ✓ Combate o stress e conseqüentemente a todos os hormônios ruins ligados a ele)
- ✓ Alivia tensão muscular e fadiga
- ✓ Age contra doenças como osteoporose, diabetes, risco de infarto
- ✓ Eleva a autoestima e autoconfiança
- ✓ Colabora para o aumenta a imunidade
- ✓ Ajuda a combater a obesidade e melhora a postura

No entendo esses benefícios são sentidos apenas com a prática regular, a diferença principal entre a prática regular de atividade física e a eventual é exatamente o processo de adaptação do corpo que após iniciar uma atividade física regular desencadeia um conjunto de adaptação benéficas ao organismos, dessa forma ao praticar atividade física eventualmente as chances de prejuízos ao corpo são maiores que benefícios, já que os intervalos longos não irão proporcionar adaptação necessária ao corpo para tais atividades.

Quando iniciamos uma atividade física, e ela passa a fazer parte da nossa rotina diária, o corpo tende a se adaptar ao esforço físico e, como consequência, traz todos os benefícios citados anteriormente. Já quando fazemos uma atividade física eventual, a cada atividade física, o corpo tende a sofrer mais com dores, inflamações e, até mesmo, com lesões, pois ele entende com uma certa estranheza essa movimentação "fora do normal (BARBANTI,2012.p.104)

Ainda nessa relação entre sujeitos e suas práticas em atividade física é necessário descartar o número expressivo de pessoas sedentárias, que adotar esse comportamento colocam sua saúde em diversos riscos, e muitos fazem isso de forma consciente, nesse contexto destaca-se que o sedentarismo é compreendido como a ausência de atividade física provocado pela existência de inúmeros fatores, tal estilo de vida é mais perigoso ainda quando é aliado a uma alimentação desregrada.

Atividade física eventual e sem orientação geralmente resulta em apenas cansaço que não nos motiva a dar continuidade a nenhum tipo de atividade física. Assim você deseje mudar sua situação, o que deve ser feito é procurar a orientação de um profissional para que possa te auxiliar na atividade física escolhida e, preferencialmente, consultar um

médico para saber se não existe nenhum tipo de restrição em relação à sua saúde (SHARKEY,2014.p.98)

Sobre a citação acima que trata da prática de educação física é preciso elencar que essa irá gastar energia do corpo, que precisa ser resposta de forma equilibrada a fim de deixar regularizadas todas as substâncias necessárias ao bom funcionamento do corpo, tanto para parte física como mental.

Para Nahas (2000) A atividade física, entendida como uma característica inerente ao ser humano, com dimensões biológica e cultural, representa um tema interdisciplinar e complexo que tem atraído a atenção de pesquisadores, da mídia e da saúde pública em todo o mundo nas últimas décadas. A atividade física pode, também, ser definida como qualquer atividade muscular que gere força e interrompa a homeostase (BARROS,2014).

Portanto, pode-se dizer que durante um período de exercícios, o corpo humano sofre adaptações cardiovasculares e respiratórias a fim de atender às demandas aumentadas dos músculos ativos e, à medida que essas adaptações são repetidas, ocorrem modificações nesses músculos, permitindo que o organismo melhore o seu desempenho porque entram em ação processos fisiológicos e metabólicos, otimizando a distribuição de oxigênio pelos tecidos em atividade (PINTO; MEIRELLES; FARINATTI, 2003.p.63)

Essa otimização, quanto a distribuição de oxigênio pelos tecidos em atividade, pode influenciar, positivamente, em praticantes diabetes, hipertensão arterial sistêmica, fadiga, e até mesmo pessoas com depressão.

É importante destacar mais uma vez que as atividades físicas precisam ser orientadas por um profissional que tenha uma visão holística de todos os fatores que possam impactar na vida do praticante, que saiba avaliar inclusive todos os fatores de riscos que podem impactar negativamente em determinadas atividades, assim o praticante deve observar alguns cuidados como os listados abaixo:

- ✓ Busque a devida orientação de um profissional habilitado na área;

- ✓ Hidrate-se bem e prefira a água, a hidratação antes, durante e depois da atividade física melhora a performance, evita câibras e ajuda no controle da pressão arterial;
- ✓ Redobre os cuidados de acordo com épocas do ano ou condições climáticas;
- ✓ alimente-se antes do seu treino, observando muito bem que alimentos escolher;
- ✓ Procure orientação de um nutricionista para adequara sua alimentação a atividade e o ritmo escolhido;
- ✓ A alimentação depois do treino deve ser adequada ao seu objetivo, nada de ficar horas sem comer depois de treinar!

Dessa forma é preciso ter em mente que tais benefícios advindo com a atividade física precisam ser feitos com a devida orientação, a fim de que não haja prejuízos para o praticante, coisas que pode ocorrer quando a atividade física, seja exercício ou esporte é feito de maneira errada.

2 BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO

A musculação atualmente é uma das atividades físicas mais procuradas pelo público masculino e feminino. A musculação é um treinamento com pesos, ou seja, um tipo de exercício realizado com pesos de diferentes cargas, amplitudes e tempos de contração, adequado para pessoas de diferentes idades e diferentes objetivos e sempre com a devida orientação de um profissional.

O treinamento de musculação consiste em contrações musculares de forma repetitiva e utilizando como resistência pesos livres, aparelhos, elásticos ou o peso do próprio corpo. A musculação pode ser utilizada para diversos fins, como estética, melhora do condicionamento físico, hipertrofia muscular e emagrecimento (AZEVEDO,2012,p.45)

Treinar fazendo uso da musculação não é apenas levar pesos ou repetir movimentos, está relacionado com autoconhecimento, objetivo, orientação e foco, tal treinamento possibilita benefícios tanto para saúde (com prevenção e tratamento) e também os benefícios estéticos.

Muitas pessoas pensam que o treinamento com pesos é apenas uma forma de aumentar a massa muscular, mas esse tipo de exercício físico tem muitos benefícios, como a capacidade de combater a depressão, esse treinamento está relacionado ainda com vários benefícios à saúde do praticante, podendo inclusive melhorar a saúde cardiorrespiratória, aumentar a densidade óssea e garantir mais saúde física.

Se dedicar a musculação exige do praticante cuidados prévios como exames médicos, determinação dos objetivos, adequação de vestuário, além de todos os cuidados durante a execução dos exercícios que deve ser orientado por um profissional da área de educação física. (SHARKEY,2014,p.89)

McArdle (2003) A musculação está relacionada com a busca por uma boa qualidade de vida, que inclui a saúde musculoesquelética (boas condições anatômicas e funcionais dos ossos, músculos e articulações) para melhorar as habilidades físicas, como força física, resistência e flexibilidade, assim que essas habilidades estejam totalmente desenvolvidas, Mesmo em condições mais

rigorosas, as atividades diárias podem ser realizadas de maneira confortável e segura.

Os exercícios de musculação ou o treinamento com pesos pode ser entendido como principal forma de ganhar massa muscular, sua importância reside na integração da maioria dos treinamentos esportivos e são muitos os mestres, entre culturistas profissionais e amadores, o objetivo é conseguir uma boa forma corporal ou apenas buscar qualidade de vida.

A musculação pode ser entendida como uma sequência de exercícios com sobrecarga ou não de pesos, fazendo uso de repetições com o objetivo ganha de massa muscular. A atividade integra exercícios aeróbicos e anaeróbicos, e os muitos treinamentos se diferenciam pelo objetivo de cada um praticante, que pode ser qualidade de vida, ampliação da força, redução de gordura e aumento da massa muscular (NIEMAN,2018.p.53)

2.1 MUSCULAÇÃO: ENTENDENDO CONCEITOS

Falar sobre os benefícios das atividades físicas atualmente é de imprescindível importância dada aos inúmeros benefícios que essas práticas trazem para as pessoas, pois essas atividades trazem benefícios preventivos e prevenção hoje é uma das melhores estratégias de saúde, e podem ser utilizadas também para fins terapêuticos, para tratar inúmeros problemas de saúde presentes no cotidiano das pessoas. O exercício físico tem se mostrado um tratamento auxiliar reduzindo as taxas sanguíneas e reduzindo os riscos cardiovasculares.

Dependendo da intensidade e volume de treinamento, a musculação mantém a taxa metabólica aumentado por algumas horas após o exercício, podendo chegar até 24 horas. Esse fenômeno é conhecido como excesso de Oxigênio Consumido Pós-Exercício (EPOC), aumentando o gasto calórico diário e auxiliando para manter o balanço energético negativo favorecendo na redução da massa corporal total (GUILHERME E JUNIOR,2006.p.89).

Tais benefícios podem ser potencializados caso seja bem direcionado por profissionais da área e aliados a outras práticas saudáveis como alimentação

balanceada, manutenção da qualidade do sono, hidratação constante e adequada, os outros benéficos da musculação são:

- Eliminação da gordura;
- Aumento da massa muscular;
- Aumento da força muscular;
- Melhora a atividade cardíaca e a postura;
- Colabora com Autoestima e combate a depressão;
- Melhora o sono e o bem-estar, os quadros de depressão,
- Aumenta a resistência do sistema imunológico;
- Ameniza a celulite, pois o exercício com peso evita a flacidez;
- Define os músculos.

Destaca-se que o alcance desses benefícios estão sujeitos a uma variedade de fatores, como foco, execução adequada do treino, complementação da atividade física com outros cuidados. Os resultados vivenciados por cada praticante não obedecem a um padrão, e estão atrelado a forma como o sujeito desenvolve seu treino. 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.p.23).

A a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, fala que a suplementação alimentar deve ficar restrita a alguns casos, e a sua eventual utilização deve sempre ser prescrita por profissionais qualificados para tal finalidade e que cumpram as exigências da legislação vigente no país (SBME, 2003.p.67). Órgãos mundiais de saúde recomendam a prática de exercícios físicos, incluindo a prática de musculação para auxiliar no emagrecimento (DONELLY,2009.p.94).

Após a musculação, o consumo de oxigênio permanece muito acima dos níveis de repouso por um período de tempo, evidenciando um maior gasto

energético durante este período Meirelles e Gomes (2004) o que provoca um aumento no gasto calórico diário. Binzen (20021) relata que estudos demonstram que em média o tempo de queima de calorias se mantém alto pode ser em torno de 60 a 90 minutos após o término do treinamento e isso está intimamente relacionado pela intensidade do treino e os curtos intervalos de recuperação. Antes da atividade principal ou da própria musculação, é preciso evidencia que vários exercícios de aquecimento e de alongamento devem ser realizados para melhorar a transição onde o corpo passa estado de repouso para o estado de ativo, ou seja a execução dos próprios exercícios. McArdle (2003).

3 MUSCULAÇÃO FEMININA E QUALIDADE DE VIDA

3.1 QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida de um determinado grupo de pessoas está diretamente relacionada com fatores como habitação, alimentação, acesso a serviços básicos e até mesmo ao comportamento e atitude do indivíduo em relação a sua saúde e elementos que podem afeta-la.

O termo qualidade de vida está associado à autoestima e ao bem-estar pessoal e compreende vários aspetos, nomeadamente, a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive. (NERI,2014.p.124)

Para Organização Mundial da Saúde (OMS) o termo qualidade de vida está também relacionado com a percepção do indivíduo sobre a si mesmo, visto se relaciona com o autocuidado, fatores emocionais, autoconfiança e estrutura familiar, isso ressalta a dificuldade em conceituar de forma objetiva o termo qualidade de vida.

Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural. (MINAYO et all,2012.p.147)

Para as mulheres a melhoria na qualidade de vida foi fundamental para uma vida mais longa e saudável, fato esse que foi acompanhando pelos demais grupos populacionais. A sociedade Brasileira no geral teve um salto na expectativa de vida, levando o Brasil atingir novos patamares nesse índice, ressaltando que a qualidade de vida está relacionada com fatores de cuidados e bem-estar que esse teve ao longo da vida. Segundo Jakobsson (2014) Desfrutar de uma boa situação socioeconômica influencia positivamente a qualidade de

vida. No presente estudo, porém, a renda não exerceu influência sobre a qualidade de vida dos brasileiros, ainda sobre isso a OMS (2005) nos relata que:

O ambiente físico em que a pessoa está inserida pode determinar a dependência ou não do indivíduo. Nesse sentido, pessoas que vivem em ambientes inseguros são menos propensas a saírem sozinhas e, portanto, estão mais susceptíveis ao isolamento e à depressão, bem como a apresentar mais problemas de mobilidade e pior estado físico, o que compromete sua qualidade de vida, assim a vida social no ambiente familiar a companhia e momentos com os amigos são extremamente importantes para que haja essa qualidade de vida. (OMS,2005.p.15)

Nesse contexto a pessoa idosa deve estar amparada principalmente por pessoas que estabeleçam vínculos afetivos tanto na área familiar quando nos círculos de amigos, além de manter cuidados frequentes com os demais fatores fisiológicos e psicológicos que podem interferir na sua qualidade de vida e conseqüentemente em sua saúde.

Quando se fala em qualidade de vida para a população feminina deve-se observar os mesmos cuidados com os demais grupos populacionais, sem esquecer, porém, que qualidade de vida está relacionado com a própria percepção da pessoa, assim a visão que as mulheres têm de si mesmas e sua interação com os elementos constituintes da qualidade de vida, influenciam nessa percepção da qualidade.(NERI,2014.p.93)

Sobre isso destaca-se que embora a mulher tenha sido beneficiada com essas mudanças em prol do aumento da qualidade de vida, as mulheres passaram a usufruir mais dessa qualidade quanto perceberam a importância de sua percepção e de suas ações em prol da melhoria de si mesma, assim ela passou a se cuidar mais, tanto no quesito de saúde quanto no campo da beleza, resultando em melhorias significativas e sistemáticas tanto no âmbito individual quanto coletivo.

3.1 SAÚDE E ESTÉTICA COMO BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO

A vida dos adultos costuma ser a carretada de inúmeras atividades, como estudo, trabalho, atividades domésticas, atenção com a família dentre outras coisas, tudo isso faz com que se tenha até mesmo a sensação de que o tempo está passando rápido demais, e coisas ou atividades importantes para a saúde

acabam ficando esquecidas, quando se analisa apenas o rotina das mulheres percebe-se que essa pode ser ainda mais cansativa dada a detalhes como filhos, oscilações hormonais e demais especificidades.

Sobre isso é necessário destacar que muitas pessoas não praticam atividades físicas, por alegarem falta de tempo, no entanto é visível que o que ocorre é uma falta de planejamento das atividades diárias de modo que essas contemplem a prática de atividades físicas regulares, que ao longo do tempo irão contribuir de forma efetiva para saúde e qualidade de vida dessa pessoa, algumas mulheres acabam dizendo que a rotina de trabalho, estudo, casa (marido e filhos para algumas) acabem impedindo essa prática, porém essa realidade precisa ser mudada.

O exercício físico moderado, praticado de forma regular, melhora a resposta funcional do organismo em diferentes parâmetros que contribuem para melhorar o estilo e qualidade de vida, e pode ser incluído nas atividades de vida diária, sem necessitar de ajustes dramáticos ao cotidiano das populações. Este argumento deve ser utilizado para aumentar a aderência das populações a estilos de vida mais ativos (DIAS,2007. p.76)

É válido destacar que essas atividades podem simples, sem que haja necessidade de recursos, materiais ou aparelhos, que o caso da caminhada, algo relativamente fácil, que exige apenas tempo e roupa e calçado confortável além de cuidados básicos que devem ser observados antes, durante e depois de sua prática, ou uma atividade mais complexa que exige inclusive maior orientação como é o caso da musculação.

A os benefícios advindo da musculação são inúmeros e permeiam o campo da saúde e da estética, podendo ajuda de forma preventiva (quando objetiva-se evitar doenças e terapêuticas, para tratar alguma doença), a musculação traz ainda impactos significativos para a qualidade de vida de seus praticantes. (SILVA; BARROS,2010. p.41)

Como já se sabe qualidade de vida está intimamente ligada com a prática de atividade física, no entanto essa deve orientada por um profissional da área para tal atividade não traga riscos ao praticante.

A qualidade de vida e promoção da saúde da população está relacionada diretamente com o estilo de vida fisicamente ativo de cada sujeito e representa um investimento de baixo custo e alto retorno em saúde pública (GUEDES e GUEDES, 2008.p.89).

O aumento do gosto pela musculação é um resultado de mudança de pensamento coletivo, não apenas individual, e exige enfoques na população, que além de contar com a vontade do indivíduo em se exercitar, deve haver dos outros segmentos da sociedade a promoção de campanhas educativas que incentive hábitos saudáveis bem como a disponibilidade de lugares onde as pessoas possam se exercitar, como por exemplos pistas ou áreas para corridas e caminhadas.

Atualmente, campanhas de combate ao sedentarismo recomendam a prática de trinta minutos de atividades físicas na maioria dos dias da semana envolvendo os grandes grupos musculares, podendo ser feita de forma contínua ou fracionada, uma das atividades mais comuns e eficazes atualmente é a caminhada (ACMS, 2003), uma das forma de combate ao sedentarismo é a musculação, que por muito tempo cativava apenas homens, porém hoje percebe-se um número cada vez maios de adeptas

Os movimentos produzidos partir da musculação produzido pela contração da musculatura gera o aumento do dispêndio de energia e ocasiona adaptações orgânicas que aprimoram a saúde da mulher promove sua qualidade de vida e ainda traz benefícios estéticos, como perca de gordura, aumento da massa magra e definição muscular.. (MCARDLE, et all,2003. p.93)

É preciso que as mulheres tirem da cabeça a ideia que musculação pode ser feita apenas na academia, como já mencionado anteriormente existem atividades físicas bastante eficazes que com a devida orientação pode ser feita em outros ambientes, como casa, parques e demais áreas abertas, esses exercícios de musculação fora da academia quando bem executados trazem inúmeros benéficos que vão desde a perda de peso, controle de hormônios, controle da pressão arterial, combate ao sedentarismo e outros.

Praticada de forma regular e devidamente orientada a musculação promove inúmeros benefícios a saúde, tanto no quesito preventivo, como no tratamento de algumas doenças, acelerando a recuperação da enfermidade ou controlando-a de forma eficaz, segura e com custos menores (DIAS, 2007.p.51)

A mulheres que praticam constante de musculação promovem pra seu organismo benefícios de cunho fisiológicos (prevenção e tratamento) além de benefícios estéticos, tendo em vista que colabora para perca de gorduras localizadas, conseqüentemente redução de medidas e ganho de massa magra, claro que para isso é preciso ter atenção nas orientações, cuidados com a alimentação e preocupação constante com a hidratação. (OPAS, 2009).

[...] que as melhorias expressivas na saúde das mulheres o são um dos objetivos da prática da atividade física que direciona sua utilização nas políticas públicas de saúde. Estudos científicos comprovam benefícios como prevenção e reabilitação do câncer, da síndrome metabólica, de doenças cardiovasculares e osteoporose. (BARBOSA,2003. p.9)

Complementando as falas de Barbosa (2003), é preciso ressaltar a necessidade de um acompanhamento profissional adequado ao praticante, na musculação é preciso levar em consideração fatores como idade, peso, histórico patológico dos indivíduos e da família, objetivos de exercícios e etc., somente com esses cuidados haverá maior garantia de potencializar os benefícios dos exercícios.

Para as mulheres adultas embora o corpo já tenha passado por estágio crescimento com mudanças bem radicais (Infância para Adolescência) é imprescindível que haja cuidados com o corpo no sentido de manter a saúde, adotando hábitos que promovam saúde e bem-estar e que se possível retardem o envelhecimento seja ele precoce ou não. Sobre isso a vemos que:

A musculação regular evita as incapacidades advindas do envelhecimento, com a melhora das capacidades psíquicas, sociais, cognitivas e funcionais. No caso de doenças já instaladas ela complementa tratamentos médicos e fisioterápicos, ajudando a controlar a enfermidade, evitando a sua progressão e/ou reabilitando (ACMS, 2014.p.7).

Na Idade adulta muitas vezes a principal desculpa para não praticar nenhuma atividade física é colocar a culpa na intensa rotina, que muitas vezes envolve trabalho, dentro e fora de casa, e estudo, mas como já vimos a cima tudo é uma questão de organização e que na semana 150 minutos dedicados a atividade física já traz muitos ganhos a saúde, desde que esse tempo seja

programado, planejado e executado observando as medidas cabíveis na atividade, assim o que é preciso mesmo é as pessoas mudarem seu estilo de vida. Por estilo de vida, entende-se o conjunto de ações quotidianas que refletem as atitudes, valores, oportunidades e qualidade de vida das pessoas (NAHAS, 2013).

Assim, para um indivíduo ter um estilo de vida ativo não requer necessariamente um regime vigoroso de programas de exercício. Em vez disso, pequenas mudanças básicas nas atividades diárias tornam os indivíduos capazes de reduzir o risco de doenças crônicas e poderá contribuir para o aumento da qualidade de vida, o simples hábito de caminhar agrega benefícios a saúde do praticante (PATE et al., 2015.p.25).

Destaca-se ainda que a musculação traz muitos benefícios individuais em termos de saúde, qualidade de vida e bem-estar, seus benefícios chegam inclusive ao campo social e econômico tendo em vista que é uma atividade de baixo custo, trazendo inclusive economia para a saúde pública, em termos econômicos, os custos com saúde são menores para os governos dos países onde a população é mais ativa, já que há uma redução no número de doenças pacientes com doenças crônicas, morte prematura e ampliação da qualidade de vida dessas pessoas. (NIEMAN, 2018).

Os benefícios da musculação podem ser ainda ordem psicológica que se prendem com a melhoria dos estados de humor: redução da tensão, depressão, raiva e confusão, acréscimo da vitalidade, vigor e clareza (Ramos, 1997). Estão igualmente associados benefícios psicoterapêuticos, nomeadamente no tratamento da depressão e ansiedade Berger et al (2006).

Para o público feminino, a musculação age como um importante aliado no combate aos sintomas e aos processos desencadeados pela menopausa, principalmente combatendo o aumento do colesterol total que ocorre nesse período, já que ele torna altera o perfil lipídico feminino.

Após a menopausa, as mulheres têm um perfil lipídico menos favorável, com aumento do colesterol total, LDL-colesterol e triglicérides, além de redução do HDL-colesterol. Estudos transversais e longitudinais sugerem que exercícios aeróbios regulares no período pós-menopausa aumentam os níveis de HDL-colesterol, diminuem os níveis de LDL-colesterol, do colesterol total e da gordura corporal, esses mesmos estudos mostraram

redução da gordura corporal total e redução da gordura abdominal (DOWLING, 2016.p.59).

A organização mundial da saúde, (OMS,2010) relata ainda que o exercício aeróbio, como a musculação tem um papel importante na prevenção de alguns tipos de cancro, nomeadamente do cólon e da mama, que são os que mais afetam ao público feminino.

Assim com um alto poder benefício aos seus praticantes a musculação se alia a fins estéticos, já que é uma excelente alternativa para a redução de peso, agregando assim adeptos de ambos os sexos e de várias idades. Precisando apenas que o público adulto desperte para o melhor aproveitamento desse exercício e assim disfrute de todos os benefícios que ele pode trazer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física é uma ciência e como tal foi investigada, testada e comprovada, e passa por constante análises para prever eventuais mudanças no seu currículo, assim deve ser executada apenas por profissionais devidamente habilitados. Compreender o que é atividade física vai muito mais além do que simplesmente saber seus conceitos e saber alguns exercícios físicos e compreender sobre esportes.

A pesquisa mostrou ainda que a musculação agrega benefícios de extrema importância para a saúde física e mental, tanto para os homens quanto para mulheres, promovendo ainda a interação social, importante para pessoas em todos os grupos etários, diminuindo assim o isolamento psicológico/social e melhorar a autoimagem e autoconfiança, dessa forma entende-se que atividade física é grande aliada da promoção e manutenção da saúde psicológica e afetiva do ser humano.

Foi verificado que a musculação deve ser orientada por um profissional da área que dele ler em conta a faixa etária da pessoa que pratica, e objetivos do mesmo, levando em consideração que podem ser praticadas por crianças, jovens, adultos e idosos.

É importante salientar que a pesquisa verificou que a colaboração da musculação para as mulheres colaboram para manutenção saúde do corpo, melhorias metabólicas, fisiológicas e psicológicas depende também de outros fatores como alimentação, horas de descanso, níveis de stress e ainda agrega diversos benefícios estéticos para a praticante.

Conclui-se dessa forma que a musculação para o público feminino praticada de forma regular e orientada promove a saúde das participantes levando melhoria de fatores como diabetes, hipertensão, obesidade, ansiedade e etc. Dessa forma essa prática vem ficando cada vez mais demanda pelas mulheres da atualidade.

REFERÊNCIAS

AGUIAR; Paulo R. Branco. **A Atividade Física como Intervenção em Políticas Públicas de Saúde no Município de São Luís-MA**. 2001. 100p. Monografia (Trabalho de conclusão do curso de Educação Física) Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2017.

AMERICAM College os Sports Medicine – ACMS. **Diretrizes do ACMS** para os testes de esforço e sua prescrição. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

ASTRAND, P.O. **Department of Physiology Karolinska Institute Why exercise?** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.6, n.3, p. 25-37, 2012

AZEVEDO, M. G.; SOUZA, A. D.; SILVA, P. A.; Curty, V. M. **Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após o exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 6. Num. 35. p.455-464. 2012.

BARBANTI, Valdir. **Aptidão física relacionada à saúde: manual de testes**. BORSARI, J. R. (Coord.). **educação física da pré-escola à universidade: planejamento, programas e conteúdos**. São Paulo: EPU, 2010.

CARMO, Apolonio Abadio do e ARAGÃO, Rosália de. **Aspectos críticos da prática física**. Cadernos CEDES. Licenciatura, n9 8, pp. 32-7, 2007.

DANTAS, Estélio H. M. **A Prática da Preparação Física**. 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 2008.

DIAS, Jonatas Antonio. et. al. **A importância da execução de atividade física orientada: uma alternativa para o controle de doença crônica na atenção primária** Revista Digital. ano 12. nº 114. Buenos Aires: 2007.
<<http://www.efdeportes.com/efd114/a-importancia-da-execucao-de-atividade-fisica-orientada.htm>>. Acesso em: 19 Jan. 2021.

DONNELLY, J. E.; STEVEN, N.; John, M. Jakicic, Melinda M.; Manore, R. D.; Janet, W. Rankin. Bryan K. Smith. **Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults**. Medicine & Science In Sports & Exercise. Vol. 7. Num. 41. 2009

DOWLING EA. (2001).**How exercises affect lipid profiles in women**. What to recommend for patients. The Physician and Sports medicine, 29(9), 45-52.

FLECK, M. et ai. **Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL - 100)**. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 21, n. 1, 2013

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

GUILHERME, J. P. L. F.; JÚNIOR, T. P. S. **Treinamento de força em circuito na perda e no controle do peso corporal**. Revista Conexões. Vol. 4. Num. 2. 2006.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 6^a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MCARDLE, Willian D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara koogan S. A., 2003. 1113 p.

MEIRELLES, Claudia de Mello; GOMES Paulo Sergio Chagas. Efeitos agudos da atividade contra-resistencia sobre o gasto energetico: revisitando o impacto das principais variaveis. **Revista Brasileira de Medicina Esporte**, v. 10, n. 2, Mar./Abr.2004.

MINAYO MCS, Hartz ZMA, Buss PM. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. Cien Saude Colet 2012

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Medigraf, 4^a edição, 2006.

NERI AL. **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. Campinas: Alínea; 2014

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. São Paulo: Editora Manole, 2018

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE – OPAS/Escritório Regional para as Américas da OMS. **Estratégia mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde da OMS**. Disponível em: <<http://www.opas.org.br/coletiva/UploadArq/estratc.doc>>. Acesso em: 20 Jul. 2021.

PATE, R. P. In: **American College of Sports Medicine: Resource manual for guidelines for exercise testing and prescription (2nd)**, Indiana.2015

PINTO, Liane Mattos; MEIRELLES, Vivian Ribeiro de; FARINATTI, Luísa de Tarso Veras. Paulo. **Influência de programas não-formais de exercícios (doméstico e comunitário) sobre a aptidão física, pressão arterial e variáveis**

bioquímicas em pacientes hipertensos. Rev Bras Med Esporte, Niterói, v. 9, n. 5, 2003 .

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde.** 4ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2014.

SILVA, O. C. **A qualidade de vida ligada à prática regular de atividades físicas.** Núm. 150. Buenos Aires. EFDeportes. 2010.

SILVA.E.C.; COLLAÇO.J.T.D.; **Centro de Orientação de Atividade Física e Saúde - COAFIS e sua Importância para a Sociedade.** Belo Horizonte, 2014.

SURDI, A. C.; PADILHA, E. **A prática de atividades físicas em academia ao ar livre: a percepção dos seus praticantes.** Núm. 162. Buenos Aires. EFDeportes. 2011.

TUBINO, M.J.G.; MOREIRA, S.B. **Metodologia Científica do Treinamento Esportivo.** 13ª Ed. Rio de Janeiro: Shape ,2013.

WILMORE, J. H; COSTILL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício.** Manole, São Paulo, 2014