



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

VICTOR AUGUSTO LIMA ANÍZIO

**REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE O TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS:
motivação para a permanência em academias de ginásticas**

Recife
2023

VICTOR AUGUSTO LIMA ANÍZIO

**REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE O TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS:
motivação para a permanência em academias de ginásticas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de TCC2 do Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como um dos pré-requisitos para conclusão do curso de Educação Física (Bacharelado).

Orientadora: Profa. Dr. Luciana Maria Silva de Seixas Maia

Coorientadora: Profa. Dr. Luciana Silva Regueira

Recife

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Anízio, Víctor Augusto Lima.

Revisão integrativa sobre o treinamento de força em idosos: motivação para a permanência em academias de ginásticas / Víctor Augusto Lima Anízio. - Recife, 2023.

31 : il.

Orientador(a): Luciana Maria Silva de Seixas Maia

Coorientador(a): Luciana Silva Regueira

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2023.

1. treinamento de força. 2. idoso. 3. motivação. I. Maia, Luciana Maria Silva de Seixas. (Orientação). II. Regueira, Luciana Silva. (Coorientação). III. Título.

570 CDD (22.ed.)

VICTOR AUGUSTO LIMA ANÍZIO

**REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE O TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS:
motivação para a permanência em academias de ginásticas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de TCC2 do Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como um dos pré-requisitos para conclusão do curso de Educação Física (Bacharelado).

Aprovado em: 02/05/2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Luciana Maria Silva de Seixas Maia (Orientadora)
UFPE / Departamento de Histologia e Embriologia

Prof Me. Alessandro Spencer De Souza Holanda (Examinador interno)
UFPE / Departamento de Educação Física

Prof. Dra. Carina Scanoni Maia (Examinador interno)
UFPE / Departamento de Histologia e Embriologia

AGRADECIMENTOS

Agradeço às minhas orientadora e coorientadora pela orientação e disponibilidade durante esta trajetória final do curso, sempre me guiando com atenção e tranquilidade. A qualidade do trabalho se deu devido aos seus ensinamentos.

Agradeço aos docentes e funcionários que tive a oportunidade de conviver durante minha graduação. Agradeço também à banca examinadora pela disponibilidade e ensinamentos passados.

Agradeço à minha família que sempre me deu apoio necessário para que eu pudesse me dedicar com exclusividade à conclusão do curso, em especial ao meu pai, que nunca mediu esforço para contribuir com meu sucesso. Minha avó também me acompanha em memória.

Agradeço a todos os amigos que fiz durante o curso, foram eles que aliviaram a tensão durante algumas aulas e provas, muitas dessas amizades carregarei para a vida.

RESUMO

O exercício físico traz diversos benefícios para a saúde e qualidade de vida do indivíduo, dentre suas modalidades temos o Treinamento de Força (TF). Atualmente se observa um aumento na expectativa de vida da população, o que acaba gerando uma maior preocupação com as alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento do organismo. Dessa forma, devido ao papel do TF em retardar a perda de massa/força muscular e o avanço de doenças crônico-degenerativas, esta prática se mostra de suma importância para o público idoso. Sendo assim, buscamos através de uma revisão integrativa, identificar quais os motivos contribuem para idosos permanecerem em academias na prática do treinamento de força. Para a pesquisa dos artigos utilizamos os seguintes descritores no idioma inglês: “motivation and resistance training and aged” e “strength training and older and adherence” (“motivação e treinamento resistido e idoso” e “treinamento de força e idoso e adesão”) nas bases de dados do PUBMED e LILACS. Foram incluídos artigos nos idiomas inglês e português, publicados nos últimos cinco anos, com idosos praticantes do TF em academias de ginástica, que avaliaram aspectos motivacionais relacionados à prática. Ao passo que artigos que investigaram outra modalidade e/ou público alvo, ou que não investigaram aspectos motivacionais foram excluídos desta revisão. A pesquisa em ambas bases de dados forneceu um total de 249 artigos dos quais 247 foram descartados, com base nos critérios de inclusão e exclusão, restando um total de dois artigos que compuseram esta revisão. Os dados obtidos foram compilados em uma tabela para melhor apresentação e análise dos achados. Foi observado que os principais fatores que favorecem a permanência de idosos praticantes do TF em academias foram preocupações com a saúde, interação social, e busca pelos resultados específicos do TF na saúde e funcionalidade. Como forma de favorecer estes benefícios durante o envelhecimento, se faz necessário a conscientização dos idosos acerca dos benefícios da prática, e a melhor preparação dos profissionais e espaços que irão orientar e receber este público.

Palavras chave: treinamento de força. idoso. motivação. academia de ginástica.

ABSTRACT

Physical exercise brings many benefits to the health and quality of life of the individual, among its modalities we have Strength Training (ST). Currently, there is an increase in the life expectancy of the population, which ends up generating a greater concern with the physiological changes resulting from the aging process of the organism. Thus, due to the role of TF in delaying the loss of muscle mass/strength and the progression of chronic degenerative diseases, this practice is of paramount importance for the elderly public. Therefore, we seek, through an integrative review, to identify the reasons that contribute to the elderly remaining in gyms in the practice of strength training. To search for articles, we used the following descriptors in English: “motivation and resistance training and aged” and “strength training and older and adherence” in the PUBMED and LILACS databases. Articles in English and Portuguese, published in the last five years, with elderly practitioners of TF in gyms, which evaluated motivational aspects related to the practice, were included. While articles that investigated another modality and/or target audience, or that did not investigate motivational aspects were excluded from this review. The search in both databases provided a total of 249 articles, of which 247 were discarded, based on the inclusion and exclusion criteria, leaving a total of two articles that made up this review. The data obtained were compiled in a table for better presentation and analysis of the findings. It was observed that the main factors that favor the permanence of elderly practitioners of TF in gyms were concerns with health, social interaction, and the search for specific results of TF in health and functionality. As a way of favoring these benefits during aging, it is necessary to make the elderly aware of the benefits of the practice, and better prepare professionals and spaces that will guide and receive this public.

Palavras chave: strength training. elderly. motivation. gym.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 - Critérios de Inclusão e Exclusão	18
Quadro 2 - Síntese dos Resultados	21

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DeCs: Descritor e Ciências da Saúde

Pubmed: Biblioteca Nacional de Medicina e o Instituto Nacional de Saúde

TF: Treinamento de Força

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. OBJETIVOS	12
2.1 Objetivos geral	12
2.2 Objetivos específicos	12
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
3.1 IDOSOS E O EXERCÍCIO FÍSICO	13
3.2 MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	14
3.3 EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS ACADEMIAS	16
4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	17
4.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO	17
4.2 PROCEDIMENTOS DA COLETA	17
4.3 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS	19
5. RESULTADOS	20
6. DISCUSSÃO	23
7. CONCLUSÃO	27
REFERÊNCIAS	28

1 INTRODUÇÃO

O exercício físico traz diversos benefícios à saúde e qualidade de vida da população em geral, desde que aplicados de maneira estruturada e mantidos na rotina de seus praticantes (MATSUDO & MATSUDO, 1992). Dentre as várias modalidades, temos o treinamento de força (TF) que consiste na prática de exercícios contra uma resistência exercida por pesos livres ou aparelhos especializados (JUNIOR & RIBEIRO, 2010). A prática pode beneficiar a composição corporal, reduzir os riscos de doenças crônicas não-transmissíveis; promover o ganho de força e resistência muscular, entre outros, tanto no meio esportivo de alto rendimento, quanto no meio recreacional (JUNIOR & RIBEIRO, 2010).

No século XXI, um fenômeno bastante observado nos países em desenvolvimento é o aumento da população idosa. Idoso, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (2023), é considerado a pessoa maior de 60 anos de idade. Houve um aumento na expectativa de vida da população, o que repercutiu nesta transição demográfica populacional acarretando em maiores gastos principalmente no setor da saúde (GAUCHE, 2015; KERNKAMP, 2016; LEAL, 2016). O Brasil, um país em desenvolvimento, vive uma transição no perfil demográfico (GAUCHE, 2015; KERNKAMP, 2016; LEAL, 2016).

O processo de envelhecimento humano está diretamente ligado a mudanças fisiológicas, que podem afetar a função de diversos órgãos e tecidos. Essas alterações podem provocar a perda de força e massa muscular, ocasionando a diminuição da capacidade funcional do indivíduo. Tudo isto pode estar ligado ao aumento de fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis, levando ao risco aumentado de mortalidade nesta etapa da vida (GAUCHE, 2015; LEAL, 2015).

Como uma possibilidade de retardar tais mudanças, o TF vem ganhando cada vez mais importância pelo fato de promover uma melhor qualidade de vida durante o envelhecimento. Esta melhora se dá devido ao potencial que esta modalidade de exercício físico tem em desacelerar a perda de massa muscular (sarcopenia), melhorar a composição corporal, beneficiar a saúde mental do indivíduo, contribuir para um melhor condicionamento cardiorrespiratório, além de amenizar o avanço das doenças crônico-degenerativas (MARIANO *et al.*, 2013; MENDONÇA *et al.*, 2018).

As academias têm sido o local mais utilizado para execução de TF. Esse espaço vem ganhando cada vez mais importância no contexto social como organizações prestadoras de serviços relacionados ao exercício físico (MARCELLINO, 2003). É observado que existem

vários motivos que levam os indivíduos a frequentarem constantemente o ambiente das academias (MARCELLINO, 2003; LIZ *et al.*, 2010). Segundo Lieury e Fenouillet (2000 *apud* TODOROV & MOREIRA, 2005, p. 123) a motivação consiste nos mecanismos biológicos e psicológicos capazes de promover a realização de uma atividade objetivando o cumprimento, ou não, de determinada meta. Este impulso também é responsável pela modulação da intensidade e/ou persistência na realização dessa mesma atividade. Dessa forma, a motivação possui importante papel na permanência de indivíduos em programas de exercícios físicos e esportivos (LOPES & NUNOMURA, 2007).

Embora o exercício físico, sobretudo o TF, se mostre como um aliado do indivíduo durante o processo de envelhecimento, há diversos motivos que dificultam a relação dos idosos com a prática. Dentre eles estão: limitações físicas, falta de habilidade, falta de segurança, medo de lesões, dores, cansaço e falta de interesse; sendo observado, que tais fatores influenciam negativamente a frequência em academias (NASCIMENTO *et al.*, 2010; CONTINI *et al.*, 2018; LIMA *et al.*, 2019). Além disso, o desconhecimento acerca dos benefícios e recomendações inerentes ao TF acaba por não aproximar o idoso deste tipo de exercício; de modo que o idoso ao praticar simples atividades como caminhadas, acaba acreditando estar realizando uma quantidade suficiente de exercícios que irá lhe trazer os benefícios necessários à força muscular (GLUCHOWSKI, 2022).

Com base no estudo dos dados presentes na literatura surgiu-se a dúvida: O que leva os idosos a permanecerem nas academias praticando exercícios de TF? E desta forma, o presente estudo visa trazer uma contribuição para a literatura, bem como ajudar os profissionais da área, na tentativa de esclarecer os motivos que contribuem para os idosos permanecerem praticando o TF nas academias de ginásticas.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Identificar quais motivos contribuem para idosos permanecerem em academias na prática do treinamento de força.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar o perfil de idosos que praticam treinamento de força nas academias de ginástica.
- Identificar a frequência de treinamento dos idosos semanalmente
- Analisar as dificuldades enfrentadas para a adesão ao exercício físico de treinamento de força.
- Verificar se a infraestrutura do espaço físico influencia na prática do exercício físico
- Caracterizar se o treinamento especializado da equipe para esta faixa etária influencia na adesão da prática do treinamento de força

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 IDOSOS E O EXERCÍCIO FÍSICO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2023) podem ser consideradas idosas as pessoas com 60 anos ou mais; sendo observado um crescimento gradativo nesta população nos últimos anos. Sendo nesta população, principalmente, observados os aspectos do envelhecimento.

O envelhecimento consiste num processo natural observado ao longo da vida, sendo caracterizado por diversas alterações no organismo. Como consequência do processo de envelhecimento podemos destacar o surgimento de doenças crônicas (diabetes, hipertensão, doenças coronárias) e degenerativas. Também são observadas mudanças físicas como o comprometimento da capacidade funcional (possuir habilidades físicas e mentais que permitam viver de maneira independente e autônoma) prejudicando a autonomia na realização das atividades cotidianas como também aumentando o risco de acidentes, como quedas (VERAS, 2009; ALMEIDA & PAVAN, 2010; MACENA *et al.*, 2018).

Entretanto, também são observadas alterações a nível psicológico e social. A perda de seu papel social devido à incapacidade funcional, como também a viuvez e o distanciamento dos filhos podem trazer sentimentos como o de solidão. Ao passo que também é observado o surgimento de doenças psicológicas como a depressão, ocasionado pelas alterações fisiológicas, inerentes ao envelhecimento, como também devido ao uso de medicamentos (SCHNEIDER & IRIGARAY, 2008; ALMEIDA & PAVAN, 2010; MOURA & SOUZA, 2012; MACENA *et al.*, 2018). Outro ponto que deve ser levado em consideração é o poder que o sedentarismo/inatividade física tem em intensificar tais fatores, uma vez que com o passar dos anos há uma tendência ao indivíduo se tornar cada vez menos ativo fisicamente (VIEIRA *et al.*, 2014; BILLOT *et al.*, 2020).

A simples prática de qualquer tipo de atividade física, seja ela em qualquer intensidade, possui o poder de evitar o surgimento de doenças crônicas como Diabetes tipo II e doenças cardiovasculares. Sendo também observado a melhora da funcionalidade e autonomia, além de benefícios cognitivos a longo prazo durante o envelhecimento. No entanto, tais benefícios podem ser observados em maiores proporções quando associados a programas estruturados de exercícios físicos para idosos (BILLOT *et al.*, 2020).

A prática regular de exercícios físicos pode influenciar positivamente no envelhecimento por meio da melhora no quadro das doenças crônicas, aumento da massa

muscular, melhora da capacidade aeróbia ($VO_2^{m\acute{a}x}$), redução da gordura corporal, etc.. Dentre as alterações observadas, podemos citar a diminuição nos níveis de triglicerídeos, redução da pressão arterial, aumento do HDL, diminuição da perda mineral óssea, melhora na captação de insulina pelas células (reduzindo a glicemia), entre outros (TARTARUGA *et al.*, 2005; SCHER *et al.*, 2008; MONTEIRO *et al.*, 2010; CIVINSKI *et al.*, 2011). Ao ponto que também são observadas melhoras funcionais com a prática, principalmente do TF, que influenciam no equilíbrio postural do idoso e previnem a incidência de quedas, acidentes comuns nesta etapa da vida (VIEIRA *et al.*, 2014; BILLOT *et al.*, 2020).

Portanto é recomendada uma abordagem multicomponente (treinamento resistido, aeróbio e proprioceptivo) para promover benefícios (THOMAS *et al.*, 2019). Dessa forma podemos ver o papel que o exercício físico, de maneira geral, tem de minimizar as alterações fisiológicas inerentes ao envelhecimento, sobretudo o forte papel do TF na redução no declínio de força/massa muscular promovendo um envelhecimento mais independente.

Também são identificados alguns fatores psicológicos influenciados pela prática do exercício físico tornando possível se observar alterações como a melhora da autoestima, podendo esta melhora ser compreendida pelas melhoras físicas e ao suporte social advindo das práticas em grupo. Contudo, a nível psicológico também são observadas reduções na ansiedade, solidão, impaciência, tristeza e sintomas depressivos; dessa forma sendo observada uma satisfação das necessidades psicológicas básicas (MORAES *et al.*, 2007; ALMEIDA & PAVAN, 2010; MEURER *et al.*, 2011).

3.2 MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Em seu conceito na área da psicologia, a motivação consiste em um conjunto de aspectos biológicos e psicológicos, que promovem o desencadeamento de uma determinada ação, podendo esta estar relacionada, ou não, ao cumprimento de uma meta; sendo a motivação também capaz de modular a intensidade/persistência na realização da tarefa (LIEURY & FENOUILLET, 2000, *apud* TODOROV & MOURA, 2005, p. 123). Ou seja, a motivação pode levar o indivíduo a realizar uma determinada ação, ao mesmo tempo que influencia no grau de permanência do mesmo nela.

Segundo Lopes e Nunomura (2007) a motivação pode ser dividida em motivação intrínseca e extrínseca. Sendo a motivação intrínseca aquela ligada às características pessoais do indivíduo, como por exemplo, sensação de prazer e bem estar; enquanto que a motivação extrínseca é aquela ligada às influências do ambiente no indivíduo, como por exemplo, a

influência da família, amigos, etc. Portanto, para se iniciar num programa de exercícios físicos, os indivíduos terão diferentes razões pelas quais se impulsionaram à esta iniciação.

Os motivos mais comuns que impulsionam os indivíduos a iniciarem programas físicos incluem frequentemente a presença de motivações relacionadas à saúde, estética, condicionamento físico, prazer, socialização, entre outras (MARCELINNO, 2003; MAZO, MEURER, BENEDETTI, 2009; LIZ *et al.*, 2010; SILVA *et al.*, 2016). Dessa forma, percebemos a presença de motivações tanto intrínseca, quanto extrínsecas referentes à iniciação nesses programas de atividades físicas.

Entretanto não basta apenas o indivíduo adentrar em algum desses programas de exercícios, além disso, ele terá que se manter motivado o bastante para garantir sua permanência no mesmo. Segundo Nascimento (2007 *apud* LIZ *et al.*, 2010 p. 182) a aderência a uma rotina de exercícios físicos não ocorre no primeiro momento sendo, dessa forma, um processo lento que leva o indivíduo da inatividade à manutenção da prática. Estudos que analisaram a aderência dos brasileiros à prática de exercícios físicos em academias, verificaram uma taxa de evasão de aproximadamente 70% nesses espaços (MELO *et al.*, 2017).

Para Almeida e Pavan (2010) os idosos têm a manutenção dessas práticas influenciada pelo apoio de familiares e amigos, que asseguram o interesse em se manter fisicamente ativo. Ao ponto que, fatores como a preocupação com a saúde e a busca pela socialização associada às práticas também são fatores fundamentais que motivam a inserção de idosos nessas atividades (MEURER *et al.*, 2011; MEURER *et al.*, 2012). Portanto, segundo Malavasi e Both (2005) a motivação se mostra importante no ambiente das atividades físicas e esportivas, tanto quanto os aspectos físicos. Dessa forma, torna-se importante saber quais aspectos podem contribuir para a permanência ou desistência, principalmente dos idosos, em programas de exercícios físicos.

Assim como são evidenciadas várias motivações que facilitam a iniciação e aderência aos programas de exercícios físicos, também são evidenciados diversos motivos que levam à desistência dessas práticas. Entre as principais motivações que levam os indivíduos deixarem de praticar os exercícios frequentemente estão, a falta de tempo, custo da mensalidade das academias, falta de motivação, e distância até o local/dificuldade de acesso (LIZ *et al.*, 2010; MELO *et al.*, 2018). A simples inserção na prática de exercícios físicos pode promover motivações autodeterminadas e ganhos na autoestima, aspectos essenciais para assegurar a permanência em tais atividades ao ponto que recomendações médicas e o prazer também são responsáveis pela permanência no local (MEURER *et al.*, 2011; MEURER *et al.*, 2012).

3.3 EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS ACADEMIAS

Segundo Matsudo e Matsudo (1992) o exercício físico possui benefícios para a população em geral, e o mesmo deve ser prescrito por um profissional de educação física levando em consideração as necessidades, os objetivos, o estado de saúde/condicionamento do indivíduo. Nessa prescrição também deve-se levar em conta a disponibilidade de tempo, equipamentos e espaços do local da atividade. Dessa forma, além das características do indivíduo, a aplicação dos exercícios também sofrerá influência dos equipamentos e espaço disponível (MATSUDO & MATSUDO, 1992).

Fazendo parte dos locais que proporcionam a prática de exercícios físicos temos as academias de ginástica, ou musculação (HANSEN & VAZ, 2004). Tais espaços estão cada vez mais crescendo no contexto social, se adaptando, e capacitando seus profissionais, para o um atendimento eficaz principalmente para a população idosa (MARCELLINO, 2003; MENDONÇA *et al.*, 2018). Saba (2001 *apud* MELO, 2017 p. 59) enfatiza que o espaço das academias são espaços frequentados pelas pessoas com o intuito de melhorar sua qualidade de vida, buscando uma estética corporal desejável, assim como a obtenção de prazer; podendo também promover a socialização entre seus frequentadores. Portanto, os exercícios físicos praticados nestes espaços, promovem benefícios à saúde física e mental dos seus participantes.

Dentre os diferentes tipos de exercícios físicos temos o TF que, Segundo Júnior e Ribeiro (2010) é uma modalidade de exercício físico que consiste em contrações musculares realizadas com o intuito de vencer determinada resistência, podendo ela ser um peso, dessa forma havendo uma movimentação da musculatura e dos membros. No TF a intensidade pode ser modulada pela manipulação de suas variáveis como: carga, tipo de contração, velocidade de execução, quantidade de repetições, ordem de exercícios, número de sessões, etc. (TIGGEMANN, 2010). Dessa forma, podem ser utilizados diversos tipos de manipulações das variáveis para atender a determinada população.

Geralmente os ganhos de força decorrentes deste tipo de treinamento podem ser observados semanas após a adesão à prática; sendo observado o aumento na força primeiramente em decorrência da aprendizagem do movimento, e posteriormente associado à hipertrofia muscular (HUGHES *et al.*, 2018). Portanto, rapidamente podem ser observadas alterações decorrentes das adaptações promovidas pelo TF. Dessa forma, segundo Mendonça *et al.* (2018) o TF é uma opção de exercício físico destinada a minimizar os declínios na força e na funcionalidade durante o processo de envelhecimento.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO

O presente estudo consiste numa revisão integrativa. A revisão integrativa consiste numa ferramenta utilizada sobretudo no campo da saúde, pois busca sintetizar as pesquisas sobre um determinado tema, e direcionar sua prática, com base no conhecimento científico (SOUZA *et al.*, 2010).

4.2 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Os dados coletados para esta revisão foram obtidos no período entre dezembro de 2022 e janeiro de 2023. A Biblioteca Nacional de Medicina e o Instituto Nacional de Saúde (PUBMED) e a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) foram as bases de dados selecionadas para a coleta dos dados.

As pesquisas foram feitas utilizando dois conjuntos de palavras-chave, após consulta na plataforma Descritores em Ciências da Saúde (DeCs), no idioma inglês: “*motivation and resistance training and aged*” e “*strength training and older and adherence*” em ambas bases de dados selecionadas. Os estudos encontrados foram submetidos aos critérios de inclusão e exclusão desta revisão, expressos na Tabela 1.

Quadro 1: Critérios de inclusão e exclusão

Critério	Inclusão	Exclusão
Ano de publicação	• Posterior à 2018	• Anterior à 2018
Idiomas	• Inglês • Português	• Outros idiomas
Amostra	• Idosos • praticante de academias	• Crianças, adolescentes e adultos (com ausência do público alvo)
Modalidade/Temática	• Treinamento de força praticado em academias • Aspectos motivacionais relacionados à permanência na prática do TF em academias	• Outras modalidades com ausência do treinamento de força • Treinamento de força praticado em outros locais
Tipo do estudo	• Artigos originais e completos	• Artigos de revisão • Artigos duplicados

Fonte: Próprio autor (2023)

4.3 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

A partir da seleção dos artigos, tomando por base os critérios pré-estabelecidos de inclusão e exclusão será realizada uma tabela incluindo os seguintes itens: ano, autor, país, amostra, faixa etária dos idosos, objetivo, modalidade, metodologia e conclusão.

Estes dados permitiram a comparação das informações e assim a escrita da compilação dos achados.

5. RESULTADOS

As pesquisas realizadas na base de dados PUBMED, com ambos os conjuntos de descritores, forneceram um total de 246 artigos; dos quais 230 foram excluídos após a leitura do título e resumo (26 se tratavam de estudos de revisão; oito estudos duplicados; um artigo encontrava-se incompleto; e 195 não possuíam relação direta com o tema ou com o público-alvo). Os 16 artigos restantes foram baixados e lidos completamente, 14 foram excluídos por não se relacionarem diretamente com o tema ou por fornecerem resultados suficientes sobre a temática buscada; sendo assim, apenas dois artigos atenderam aos critérios de inclusão e exclusão desta revisão (Tabela 1). Já as pesquisas realizadas na base de dados LILACS, com ambos os conjuntos de descritores, forneceram um total de três resultados; dos quais dois foram excluídos após a leitura do título e resumo (um se tratava de uma revisão; e o outro não possuía relação direta com a população-alvo), restando apenas um artigo para a leitura completa, que foi excluído por fugir da temática buscada.

Dessa forma, foram selecionados dois estudos para compor os resultados desta revisão sistemática descritos na tabela 2.

Tabela 2: Resultados

Autor/ Ano/ País	Amostra	Faixa-etária dos idosos	Objetivo	Modalidade	Metodologia	Resultados
Pettigrew et al./ 2018/ Austrália	Três grandes grupos: 1º grupo: Provedores de serviços de treinamento de força instrutores + gerentes dos espaços (42) 2º grupo: Profissionais de saúde, cuidadores comunitários e representantes de políticas de saúde (13); 3º grupo: Idosos (24)	Acima de 60 anos	Identificar e explicar as barreiras e fatores motivadores relevantes para as decisões dos idosos australianos de engajarem no treinamento de força em academias e centros fitness	Treinamento de força (TF)	A coleta de dados foi dividida em 2 fases. Primeira: Consistiu em entrevistas realizadas pessoalmente e/ou por telefone, com prestadores de serviços (instrutores e gerentes). Segunda: Com base nestes dados, foram realizadas novas entrevistas com a amostra de profissionais de saúde e cuidados comunitários, representantes de políticas de saúde e idosos	Facilitadores: o reconhecimento dos benefícios do TF na saúde e funcionalidade, preocupações com a saúde e a interação social. Barreiras: falta de conhecimento acerca dos benefícios do TF, problemas de saúde, restrições de tempo, organização e localização do espaço, custo, preferência por outra modalidade. Tanto facilitadores quanto barreiras: influência de parentes e pessoas próximas, e qualidade da instrução
Timmons et al./ 2019/ Irlanda	53 idosos, um ano após a participação em um ensaio controlado randomizado de 12 semanas de treinamento supervisionado nas modalidades de treinamento aeróbico/ treinamento resistido/ combinado (aeróbico + resistido)	Acima de 65 anos	Avaliar as mudanças na composição corporal e na função física e cognitiva em idosos um ano após participação em uma intervenção com treinamento resistido e aeróbico. Explorar os fatores relacionados à manutenção do exercício físico, principalmente o	Treinamento aeróbico/ treinamento resistido/ treinamento combinado (aeróbico + resistido)	Foram escolhidos aleatoriamente 12 indivíduos da amostra (seis homens e seis mulheres) os quais participaram de entrevistas semiestruturadas com questões desenvolvidas de acordo com o <i>Theory Domain Framework</i> (TDF), método utilizado para examinar	Facilitadores: conhecimento, autoconfiança e influência de outras pessoas. Barreiras: o ambiente físico das academias, perfil dos usuários, custo. Tanto facilitadores quanto barreiras: o

			treinamento resistido, em idosos		determinantes de mudança de comportamento	humor e a motivação intrínseca
--	--	--	-------------------------------------	--	---	-----------------------------------

Fonte: Próprio autor (2023)

6. DISCUSSÃO

De acordo com os achados, foi possível identificar que além dos idosos possuírem pouco conhecimento acerca do TF e de seus benefícios, também tiveram pouco contato com a modalidade ao longo da vida; ao passo que também se observou uma preferência por práticas coletivas e em espaços ao ar livre. Dessa forma podemos compreender que o perfil dessa população não possui familiaridade com a prática do exercício físico, ao ponto que a vê de maneira mais atraente quando inserida em um ambiente que favorece as relações sociais.

Em relação à falta de conhecimento acerca do TF, Lopes *et al.* (2015) em estudo conclui que apesar do grande número de estudos e incentivos à prática desta modalidade, ainda se observa essa falta de conhecimento por parte dos idosos, o que constitui um fator limitante. Também corroborando com os resultados desta revisão, Ribeiro *et al.* (2012) conclui que fatores como a companhia de amigos durante a prática de atividades físicas, é considerado importante para esta população.

Portanto, podemos entender a importância de se conhecer o perfil dos idosos, e com isso moldá-los para que se haja uma maior procura pela adesão à programas de exercícios físicos ao ponto que também podemos direcioná-los a uma modalidade mais atraente ou, até mesmo, fazer alterações que tornem, por exemplo, o TF mais atraente por meio da prática em um ambiente mais acolhedor.

Quanto à frequência semanal no TF, no estudo de Timmons *et al.* (2019), foi observada a realização de aproximadamente três sessões por semana. Assim, tais frequências atendem as recomendações do American College of Sports Medicine (ACSM) da realização de pelo menos duas sessões semanais de TF para idosos (CHODZKI-ZAJKO *et al.*, 2009). De modo que, em recomendação mais recente, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira sugere a prática de pelo menos 150 minutos de atividades físicas de intensidade moderada ou 75 minutos de atividades vigorosas durante a semana (COELHO-RAVAGNANI *et al.*, 2021). Portanto, é importante que esta população consiga atender a uma frequência mínima recomendada, para assegurar e promover novos ganhos resultantes desse estilo de vida.

Segundo Pettigrew *et al.* (2018) e Timmons *et al.* (2019) fatores como o reconhecimento sobre os benefícios da prática na saúde e funcionalidade, a preocupação com a saúde e funcionalidade, as influências sociais, a inserção da prática na rotina, a promoção da interação social, o prazer, a autoconfiança, preocupações com a aparência e o fato de se reconhecer como pertencente ao ambiente são fatores que favorecem a adesão e o comprometimento com a

modalidade. Alguns desses dados corroboram com os achados na literatura onde fatores como a manutenção da saúde, indicação médica, socialização, prazer, influência de outras pessoas e a preocupação com a aparência são apontados como responsáveis pela adesão a uma rotina de exercícios físicos em geral nesta população (BAVOSO *et al.*, 2017; LIMA *et al.*, 2019).

Em estudo realizado com o intuito de relatar quais os aspectos que influenciam na adesão à prática de exercícios em academias no Brasil, Brito *et al.* (2021) também observou que questões relacionadas à estética, saúde, prazer e socialização são capazes de motivar adultos a frequentarem tais espaços rotineiramente. Dessa forma faz-se necessário priorizar os aspectos que influenciam positivamente nestes novos hábitos, para que realmente haja um engajamento na modalidade.

As principais barreiras observadas para a adesão e/ou manutenção da prática do TF nesta revisão foram: a falta de conhecimento acerca dos benefícios do TF, a aversão ao espaço das academias, o custo, a falta de tempo, o humor, a motivação intrínseca, a localização e a preferência por outra modalidade (PETTIGREW *et al.*, 2018; TIMMONS *et al.*, 2019). Apresentando resultados semelhantes, Rossi *et al.* (2018) constatou que fatores como a falta de tempo e de prazer (monotonia/desinteresse) promoveram o abandono da prática.

O surgimento das academias de ginástica se deu numa relação próxima ao conceito do *fitness*, que consiste em priorizar o condicionamento do indivíduo, ao passo que, atualmente, este mercado passa a englobar um novo conceito, que prioriza a saúde e a aptidão (mental, social, física e emocional), conhecido como *wellness* (FURTADO, 2009). Sendo esta mudança muito importante para a população visto que, as academias de ginástica ligadas ao conceito de *fitness*, acabam promovendo a busca por um determinado padrão corporal que, quase sempre, está associado a uma concepção de “beleza jovem” (ROSSI, 2014). Ao passo que este padrão de estética baseado na visão dos jovens e da mídia, exalta a jovialidade, ao passo que condena o envelhecimento (MELLO *et al.*, 2015).

Dessa forma, podemos relacionar que algumas das barreiras encontradas pelos idosos consistem naquelas práticas voltadas ao conceito do *fitness*, de modo que, por trazer um contexto voltado aos benefícios à saúde, o *wellness* parece ter uma relação mais amigável com esta população. Percebe-se, portanto, a necessidade de o mercado de academias de ginásticas realizarem uma comunicação voltada para o *wellness* no que diz respeito a sua publicidade, ao seu atendimento e seu espaço físico. Essa é uma tendência de nicho de mercado que já acontece em outros países, não só no ramo de academia e que no Brasil ainda parece insuficiente (GJESTVANG *et al.* 2023).

Com o intuito de fornecer a prática de exercício físico neste âmbito, no Brasil, em 2011, foi criado o Programa Academia da Saúde onde são construídos polos com infraestrutura e profissionais qualificados para a realização de atividades físicas e campanhas de conscientização acerca de uma alimentação saudável (SÁ *et al.*, 2016). Também como forma de driblar barreiras como o custo dos serviços, este programa tem êxito em garantir o direito à saúde a pessoas que se encontram em um contexto de vulnerabilidade, visto que tal iniciativa é oferecida gratuitamente à população (FERNANDES *et al.*, 2017). Dessa forma, podemos notar que a iniciativa dos órgãos públicos parece estar contribuindo com a diminuição de algumas das principais barreiras que dificultam o comprometimento dos idosos com um estilo de vida mais saudável.

O TF se mostra de suma importância durante o processo de envelhecimento, visto que beneficia positivamente variáveis como a força/ resistência/ massa muscular, composição corporal, qualidade de vida, capacidade funcional, estado cognitivo, etc. assim minimizando alterações negativas presentes nesta etapa da vida, como por exemplo a sarcopenia (PÍCOLE *et al.*, 2011; PEREIRA *et al.*, 2020).

Segundo o trabalho de Timmons *et al.* (2019) a não manutenção de uma rotina de treinamento ocasionou em regressões na força muscular, principalmente dos membros, e mudanças deletérias na composição corporal. Da mesma forma que Rossi *et al.* (2018) constatou pioras no estado de saúde de idosos após abandonarem um programa específico de exercícios físicos, devido a alterações como: redução na força muscular, no equilíbrio e na flexibilidade. Ao ponto que Caromano *et al.* (2006), em estudo realizado com idosos para avaliar o impacto de dois tipos de treinamento físico na manutenção de um estilo de vida ativo, concluiu-se que a permanência do exercício físico na rotina do idosos preserva e/ou melhora os ganhos obtidos. Portanto, este pode ser mais um fator motivador utilizado por familiares, amigos, profissionais da saúde, etc. como forma de conscientização para a manutenção de uma rotina de exercícios físicos.

Quanto aos fatores relacionados à infraestrutura dos locais de treinamento, apenas Pettigrew *et al.* (2018) forneceram dados para esta análise. De acordo com os autores, características do espaço físico das academias como barulho, limpeza, odores e a baixa disponibilidade de equipamentos foram relatadas como dificuldades encontradas durante a manutenção da rotina de treinamento. Neste contexto, Socoloski *et al.* (2021) sugere que a preocupação com os espaços destinados à prática, sejam eles ao ar livre ou em ambientes fechados, pode auxiliar na superação de barreiras relacionadas à infraestrutura. Entretanto, Eiras *et al.* (2010), ao investigar quais fatores determinaram a regularidade da prática de atividade

física por idosos em locais abertos no Brasil, identificou que a estrutura do ambiente facilitou a regularidade para alguns indivíduos, ao passo que, para outros, não pareceu ter tanta importância. Contudo, o cuidado com a infraestrutura dos locais parece, na maioria das vezes, ter certo grau de influência na adesão a uma rotina de exercícios físicos.

Para Pettigrew *et al.* (2018) e Timmons *et al.* (2019) a preparação dos profissionais de educação física para uma supervisão especializada na prática de exercício para a população idosa deve ser incentivada pelos centros de ginástica e também costuma ser uma exigência do próprio idoso. Dados semelhantes foram encontrados no estudo de Cardoso *et al.* (2008), que objetivou investigar quais fatores influenciam na adesão e desistência em um programa de exercício físico para idosos, que coloca a atuação do profissional de educação física e a sua relação com o aluno como um fator essencial para assegurar a aderência a uma rotina de exercícios físicos.

A manutenção do idoso em programas de TF é importante, desde que atenda às recomendações do TF para esta população, para assegurar os benefícios alcançados, assim como, para promover novos benefícios que minimizem as alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento.

7. CONCLUSÃO

Os fatores mais apontados como responsáveis pela permanência dos idosos em programas de exercícios físicos em academias foram a presença de preocupações com a saúde, interação social, e busca pelos resultados específicos do TF na saúde.

Para que esta mudança no estilo de vida promova efeitos significativos, faz se necessário o conhecimento, por parte de familiares, amigos e profissionais da saúde, dos fatores que a influenciam positiva ou negativamente. Dessa forma, é fundamental a realização de mais estudos que busquem analisar o impacto desses fatores em programas de TF para esta população.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Marco Antonio Bettine; PAVAN, Barbara. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Rev bras Qual Vida**, v. 2, n. 2, p. 9-17, 2010. Disponível em <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/660>>. Acesso em 27 de mar. 2023.
- BAVOSO, Daniel et al. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 2, 2017.
- BILLOT, Maxime et al. Preserving mobility in older adults with physical frailty and sarcopenia: opportunities, challenges, and recommendations for physical activity interventions. **Clinical Interventions in Aging**, p. 1675-1690, 2020.
- BRITO, Geisson C. et al. Adesão a prática de musculação nas academias do Brasil. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** | Vol, v. 13, n. 1, p. 2, 2021.
- CARDOSO, Adilson Sant'Ana et al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008.
- CAROMANO, Fátima A.; IDE, Maiza Ritomy; KERBAUY, Rachel Rodrigues. Manutenção na prática de exercícios por idosos. **Revista do Departamento de Psicologia**. UFF, v. 18, p. 177-192, 2006.
- CHODZKO-ZAJKO, Wojtek J. et al. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & science in sports & exercise**, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.
- CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, 2011.
- COELHO-RAVAGNANI, C. de F. et al. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 26, p. 1–8, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0216.
- CONTINI, Caio Vinicius Marreiro; BIAGGI, Guilherme Sbrolini. Barreiras que impedem a prática de atividade física por idosos na academia ao ar livre. [S. n.], 2018.
- EIRAS, Suélen Barboza et al. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010.
- FERNANDES, Amanda Paula et al. Programa Academias da Saúde e a promoção da atividade física na cidade: a experiência de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2017, v. 22, n. 12 [Acessado 19 Março 2023] , pp. 3903-3914. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320172212.25282017>>. ISSN 1678-4561.
- FURTADO, Roberto Pereira. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar a prática**, v. 12, n. 1, 2009.
- GJESTVANG, Christina et al. How Do Fitness Club Members Differentiate in Background Characteristics, Exercise Motivation, and Social Support? A Cross-Sectional Study. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 22, n. 2, p. 234-243, 2023.
- GLUCHOWSKI, Ashley et al. ‘A Lot of People Just Go for Walks, and Don’t Do Anything Else’: Older Adults in the UK Are Not Aware of the Strength Component Embedded in the Chief Medical Officers’ Physical Activity Guidelines—A Qualitative Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 16, p. 10002, 2022.
- HANSEN, Roger; VAZ, Alexandre Fernandez. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 26, n. 1, 2004. Disponível em <<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/109>>. Acesso em 26 nov. 2021.

HUGHES, David C.; ELLEFSEN, Stian; BAAR, Keith. Adaptations to endurance and strength training. **Cold Spring Harbor perspectives in medicine**, v. 8, n. 6, p. a029769, 2018.

JÚNIOR, Paulo César França Pereira; RIBEIRO, André Matheus de Almeida. Influência da musculação na prevenção da obesidade. **Ágora: revista de divulgação científica**, v. 17, n. 2, p. 109-116, 2010.

LIMA, Geisiane Silveira et al. Motivos e barreiras para a prática de exercício físico em idosos frequentadores de academias. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2019.

LIZ, Carla Maria et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz. Journal of Physical Education**. UNESP, p. 181-188, 2010.

LOPES, Carlos Diego Cesaroni et al. Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia. **Archives of Health Investigation**, v. 4, n. 1, 2015.

LOPES, Priscila; NUNOMURA, Myrian. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 21, n. 3, p. 177-187, 2007.

MACENA, Wagner Gonçalves; HERMANO, Lays Oliveira; COSTA, Tainah Cardoso. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, v. 15, n. 27, p. 223-238, 2018.

MALAVASI, Leticia Matos; BOTH, Jorge. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 89, p. 12, 2005.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARIANO, Eder Rodrigo et al. Força muscular e qualidade de vida em idosas. **Revista Brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 16, p. 805-811, 2013.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor KR. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 19-30, 1992.

MAZO, Giovana Zarpellon; MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 18, nov. 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000200005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 26 nov. 2021.

MELLO, Márcia; PARIZZI, Susan Vargas; PICHLER, Nadir Antonio. Estética corporal: reflexões sobre o cuidado no exercício físico com o idoso. **o cuidado**, p. 75, 2015.

MELO, Cristina Carvalho et al. Fatores que influenciam a evasão de clientes em uma academia: estudo de caso. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 2, 2018.

MENDONÇA, Cristina de Souza; MOURA, Stephanney KMSF; LOPES, Diego Trindade. Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica. **Revista campo do saber**, v. 4, n. 1, 2018.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 1, p. 18-24, 2011.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 17, p. 299-304, 2012.

MONTEIRO, Luciana Zaranza et al. Redução da pressão arterial, da IMC e da glicose após treinamento aeróbico em idosas com diabetes tipo 2. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 95, p. 563-570, 2010.

MORAES, Helena et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 29, p. 70-79, 2007.

MOURA, Giselle Alves; SOUZA, Luciana Karine de. Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice. **Textos & Contextos (Porto Alegre)**, v. 11, n. 1, p. 172-183, 2012.

NASCIMENTO, Mário César et al. O desafio da adesão aos exercícios físicos em grupos de idosos em Palmitos/SC: Motivos para a prática e para a desistência. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 3, p. 140-144, 2010.

PEREIRA, Cicero Cleber Brito et al. Treinamento de força para idosos: uma revisão integrativa. **Medicus**, v. 2, n. 2, p. 6-17, 2020.

PÍCOLI, Tatiane da Silva; FIGUEIREDO, Larissa Lomeu de; PATRIZZI, Lislei Jorge. Sarcopenia e envelhecimento. **Fisioterapia em movimento**, v. 24, p. 455-462, 2011.

RIBEIRO, José Antonio Bicca et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, p. 969-984, 2012.

ROSSI, Paulo Giusti et al. Motivos de abandono de um programa de exercício físico específico para idosos. **Fisioterapia em Movimento**, v. 31, 2018.

ROSSI, Vanberto José. fitness e wellness: as grandes narrativas de gestão biopolítica dos corpos na contemporaneidade. **Sociologias Plurais**, v. 2, n. 2, 2014.

SÁ, Gisele Balbino Araujo Rodrigues de et al. O Programa Academia da Saúde como estratégia de promoção da saúde e modos de vida saudáveis: cenário nacional de implementação. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 1849-1860, 2016.

SCHER, Lúria ML; NOBRE, Fernando; LIMA, Nereida KC. O papel do exercício físico na pressão arterial em idosos. **Rev Bras Hipertens**, v. 15, n. 4, p. 228-31, 2008.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, p. 585-593, 2008.

SILVA, Carlos Adriano Alves et al. Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 15, n. 01, p. 119-126, 2016.

SOCOLOSKI, Thiego da Silva et al. Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein** (São Paulo), v. 8, p. 102-106, 2010.

TARTARUGA, Marcus Peikriszwili et al. Treinamento de força para idosos: uma perspectiva de trabalho multidisciplinar. **EFDeportes. com-Rev Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 82, 2005.

THOMAS, Ewan et al. Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly: A systematic review. **Medicine**, v. 98, n. 27, 2019.

TIGGEMANN, Carlos Leandro; PINTO, Ronei Silveira; KRUEL, Luiz Fernando Martins. A percepção de esforço no treinamento de força. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, p. 301-309, 2010.

TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O conceito de motivação na psicologia. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 7, n. 1, p. 119-132, 2005.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de saúde pública**, v. 43, p. 548-554, 2009.

VIEIRA, Alexandre Arante Ubilla; APRILE, Maria Rita; PAULINO, Célia Aparecida. Exercício físico, envelhecimento e quedas em idosos: revisão narrativa. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 6, n. 1, 2014.

World Health Organization. **World Health Organization**, c2023. Health topics, ageing. Disponível em: <Ageing (who.int)>. Acesso em: 27 de mar. de 2023.