



**DIFICULDADES, CONHECIMENTOS E HABILIDADES DOS PROFISSIONAIS  
E ESTAGIÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ATUAM COM IDOSOS EM  
ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO**

Douglas Marques Vieira

Trabalho de Conclusão de Curso

Cruz Alta - RS, 2018

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.vieira@hotmail.com](mailto:douglasm.vieira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

Douglas Marques Vieira

**DIFICULDADES, CONHECIMENTOS E HABILIDADES DOS PROFISSIONAIS  
E ESTAGIÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ATUAM COM IDOSOS EM  
ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Rodrigo de Rosso Krug

Cruz Alta – RS, 7 de dezembro de 2018

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.vieira@hotmail.com](mailto:douglasm.vieira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

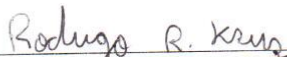
Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ  
Centro de Ciências da Saúde e Agrárias

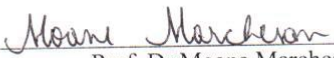
**DIFICULDADES, CONHECIMENTOS E HABILIDADES DOS PROFISSIONAIS  
E ESTAGIÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ATUAM COM IDOSOS EM  
ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO**


Elaborado por  
Douglas Marques Vieira

Como requisito parcial para obtenção de título de  
Bacharel em Educação Física.

Componentes da Banca:

  
Prof. Dr. Rodrigo de Rosso Krug (Orientador)  
Universidade de Cruz Alta – Unicruz

  
Prof. Dr Moane Marchesan  
Universidade de Ijuí – Unijui

  
Prof. Me. Vânia Mari Rossato  
Universidade de Cruz Alta - Unicruz

Cruz Alta-RS, 7 de dezembro de 2018.

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.vieira@hotmail.com](mailto:douglasm.vieira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

# **DIFICULDADES, CONHECIMENTOS E HABILIDADES DOS PROFISSIONAIS E ESTAGIÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ATUAM COM IDOSOS EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO**

*Difficulties, Knowledge and skills of Professionals and Physical Education Trainers who  
act with elderly in Musculation Academies*

Autor: Douglas Marques Vieira<sup>1</sup>

Orientador: Rodrigo de Rosso Krug<sup>2</sup>

## **RESUMO**

O envelhecimento traz com si alterações biológicas, fisiológicas e sócias consequentemente pela a inatividade física dos idosos. Um grande número dessa população esta em busca de qualidade de vida, longevidade e saúde, procura academias de musculação para realizar programas de treinamentos físicos. Assim, este estudo teve como objetivo analisar as dificuldades, conhecimentos e habilidades dos profissionais e estagiários de Educação Física que atuam com musculação para idosos nas academias da cidade de Panambi-RS. Estudo qualitativo descritivo com 14 profissionais e estagiários de Educação Física que atuam nas academias de musculação da referida cidade. Foi aplicado um questionário interpretados através da análise de conteúdo. As dificuldades para trabalhar com musculação para idosos citadas foram medo de lesões, entendimento da explicação do exercício devido as limitações que o envelhecimento pode trazer e a dificuldade de eles entenderem a musculação. Os conhecimentos relatados que os participantes julgaram serem necessários para atuar com musculação para idosos foram: o processo de envelhecimento humano, prescrição de exercício físico (intensidade, frequência, duração e tipos de os treinos) e seus benefícios como dedicação, respeito, afeição, cuidado, atenção, paciência, ética, confiança, criatividade, interesse, responsabilidade, comunicação e adaptabilidade do exercício podem auxiliar nesta atuação profissional. Conclui-se que o profissional de Educação Física deve ser o mais qualificado possível visando potencializar os benefícios da atividade física para os idosos que a praticam.

**Palavras-Chaves:** Envelhecimento, Formação Profissional, Treinamento Resistido.

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.vieira@hotmail.com](mailto:douglasm.vieira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

## ABSTRACT

Aging brings with it biological, physiological and social changes consequently due to the physical inactivity of the elderly. A large number of this population is in search of quality of life, longevity and health, search for bodybuilding academies to carry out programs of physical training. Thus, this study aimed to analyze the difficulties, knowledge and skills of professionals and physical education trainees who work with bodybuilding for the elderly in the academies of the city of Panambi-RS. Qualitative descriptive study with 14 professionals and trainees of Physical Education who work in the fitness academies of the city. A questionnaire was applied interpreted by content analysis. The difficulties to work with bodybuilding for the elderly mentioned were fear of injury, the understanding of the explanation of the exercise due to the limitations that aging can bring and the difficulty of them to understand bodybuilding. The reported knowledge that the participants judged to be necessary to work with bodybuilding for the elderly were the human aging process, prescription of physical exercise (intensity, frequency, duration and types of training) and its benefits such as dedication, respect, affection, attention, patience, ethics, trust, creativity, interest, responsibility, communication and adaptability of the exercise can help in this professional performance. It is concluded that the Physical Education professional should be the most qualified possible in order to maximize the benefits of physical activity for the elderly who practice it.

**Keywords:** Aging; Professional Qualification; Weathered Training.

## INTRODUÇÃO

Os números relacionados ao crescimento da população idosa (60 anos ou mais), segundo Ribeiro e Barbosa (2013) fará com que em 2025, 11 países tenham mais de 16 milhões de idosos em sua população, e o Brasil será o sexto país em número absolutos com mais de 30 milhões de idosos.

O envelhecimento ocasiona efeitos na aptidão física diminuindo a sua capacidade física, alterações psicológicas, surgimento de doenças crônicas e o desuso de funções fisiológicas essenciais. Os efeitos e alterações do envelhecimento são divididos em três grandes níveis da aptidão física, começando pelo nível antropométrico que são alterações no peso, estatura, índice de massa corporal e na composição corporal; no nível neuromuscular são efeitos na massa muscular esquelética, na força muscular e desempenho neuromotor; e no nível cardiovascular e respiratório gerando alterações de consumo máximo de oxigênio, perda da potência aeróbica fisiologicamente e alterações graves respiratórias (MATSUDO *et al.*, 2001).

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglas.m.veira@hotmail.com](mailto:douglas.m.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

Além dos problemas oriundos do avanço da idade, uma das principais causas de patologias, é reflexo de uma conduta indevida ao decorrer da vida em relação a prática de atividades físicas (MINAYO; COIMBRA, 2002). Geis (2003) afirma que sérios problemas por inatividade física podem se manifestar com o avanço do envelhecimento como alterações psíquicas como perda progressiva da memória, demência, desorientação e pouca capacidade de concentração, alterações físicas com artrose, diminuição da massa muscular, problema cardiocirculatório e respiratório. Essas alterações podem ser amenizadas pela atividade física agindo positivamente como prevenção ou manutenção (GEIS, 2003).

Neste sentido, a prática regular de atividades física pode proporcionar aos idosos a prevenção, redução ou eliminação de doenças cardiovasculares, doenças ósseas, diabetes, a melhora nos reflexos, nas articulações, aumento do tônus muscular, bem estar, autoconfiança e melhora da qualidade de vida (MAZINI FILHO *et al.*, 2010).

Devido a maior perda de massa muscular, tendo em vista que as fibras musculares são em torno de 20% menores no idoso em relação a uma pessoa adulta (LACORT; MARINI, 2006), exercícios com pesos, ou seja, a musculação, estão sendo cada vez mais indicadas para as pessoas idosas pelo motivo de ser responsável pela grande melhora de vários fatores como o aumento da capacidade física fisiológica pelo aumento da massa muscular e de força, diminuição das dobras cutâneas pelo gasto energético, a diminuição do colesterol, diminuição da frequência cardíaca da pressão arterial a melhora da mobilidade articular e principalmente a socialização e qualidade de vida dos idosos tornando-os mais independente (SILVA; SANTOS, 2016; ALMEIDA; PAVAN, 2010).

Porém, para que estes benefícios sejam alcançados os profissionais de educação física devem ter alguns cuidados para não causar lesões ou fraturas ao trabalhar com essa população mais velha. A pessoa idosa já não tem a mesma flexibilidade, coordenação motora e condições de saúde de quando era jovem, os movimentos já são mais delimitados devido a idade mais avançada e alguns tipos de atividades física são mais restritas (MIQUELINO; MURCELLI; PACCOLA, 2009).

Os profissionais de Educação Física tem um papel importante auxiliando durante o envelhecimento, no incentivo à prática de atividade física, assegurando a oportunidade dos idosos em envelhecer de forma ativa e saudável, levando assim essa população a incluir o exercício físico na sua atividade de vida diária (BUCH FILHO; BAGNARA, 2011 ).

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglas.veira@hotmail.com](mailto:douglas.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

Assim, surge a importância das Universidades, tendo em vista que estas têm como meta promover novos conhecimentos, preparar e profissionalizar os acadêmicos para atuar em diferentes áreas, incluindo disciplinas voltadas ao estudo do processo de envelhecimento nos cursos de Educação Física Bacharelado para auxiliar a formação de profissionais qualificados (LOPES; FARIAS; PIRES, 2012).

O embasamento na literatura científica mostra que existem poucos estudos e conhecimentos em relação a temática formação profissional, musculação e envelhecimento humano, levando a questionar a qualificação dos profissionais de Educação Física, se estão preparados e fundamentados para atuar com o público idoso nas academias de musculação. Diante do exposto o objetivo deste estudo foi analisar a qualificação profissional dos profissionais e estagiários de Educação Física que atuam com musculação para idosos nas academias da cidade de Panambi-RS.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O presente estudo se caracterizou como uma pesquisa qualitativa de tipo descritiva. Participarão deste estudo 14 profissionais (8) e estagiários (6) de Educação Física que trabalhavam com musculação nas academias do município de Panambi-RS. Atualmente existem 12 academias na cidade e 14 profissionais e estagiários de Educação Física.

O instrumento de pesquisa utilizado foi um questionário com perguntas abertas e fechadas, aplicado pelo próprio pesquisador com as seguintes perguntas: 1. É formado em Educação Física? 2. Tempo que atua com musculação? 2.1 Tempo que atua com idosos? 3. Em sua graduação teve disciplinas voltadas ao envelhecimento humano? Se sim quais foram? 4. Dificuldades para trabalhar musculação com os idosos? 5. Tem especializações ou cursos de qualificações para trabalhar com idosos? Qual(is)? 6. Aponte conhecimentos necessários que o profissional de Educação Física necessita para atuar com idosos? 7. Que conhecimentos específicos de musculação são necessários para atuar com esta modalidade para idosos? 8. Que conhecimento de gerontologia você aponta como imprescindível para o profissional que atua ou pretende atuar com idoso?

Para coleta de dados entrou-se em contato com os proprietários das academias de musculação do município de Panambi-RS, solicitando a autorização para realização do

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglas.m.veira@hotmail.com](mailto:douglas.m.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

estudo. Na sequência contactou-se os Profissionais de Educação Física, para explicação dos objetivos e procedimentos para coleta de dados. Neste momento foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para leitura e assinatura para os que aceitarem voluntariamente participar do estudo. O instrumento foi aplicado na academia qual trabalhavam.

Os dados foram interpretados utilizando a análise de conteúdo proposta por Bardin (2011). De acordo com o referido autor a análise de conteúdo é um conjunto de instrumentos de cunho metodológico em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a discursos extremamente diversificados sendo composta por três etapas: a pré análise, onde realiza-se a organização e seleção do material; a exploração do material, onde realiza-se a leitura do material, codificação e escolha das categorias; e, a análise, onde ocorre a descrição e a análise dos dados.

As características sócio demográficas e profissionais dos participantes foram analisadas por frequência e percentual.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Na tabela 1 estão expostas as características sociodemográficas e profissionais dos participantes do estudo. A maioria possuía de 18 a 29 anos , era do sexo feminino, graduados em bacharel em Educação Física e atuavam com musculação e com idosos de 3 a 10 anos.

**Tabela 1.** Características sociodemográficas e profissionais dos participantes do estudo. Panambi, Rio Grande do Sul, Brasil, 2018 (n=14).

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.veira@hotmail.com](mailto:douglasm.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

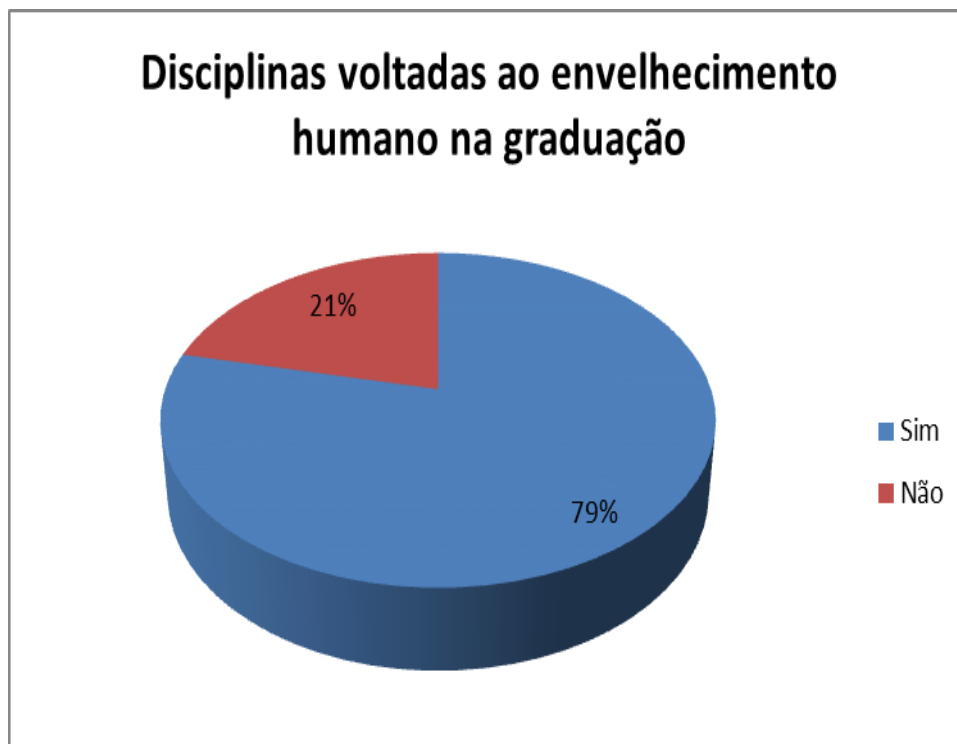


<b>Variáveis</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Idade</b>		
18-29 anos	8	57,15
30-39 anos	5	35,71
>40 anos	1	07,14
<b>Sexo</b>		
Masculino	6	42,85
Feminino	8	57,15
<b>Graduado em bacharelado em EF</b>		
Não	6	42,85
Sim	8	57,15
<b>Tempo que atua com musculação</b>		
Menos de um ano	0	
1 a 2 anos	2	14,28
3 a 4 anos	5	35,71
5 a 10 anos	5	35,71
> 10 anos	2	14,28
<b>Tempo que atua com idosos</b>		
Menos de um ano	1	07,14
1 a 2 anos	2	14,28
3 a 4 anos	4	28,57
5 a 10 anos	6	42,85
> 10 anos	1	07,14

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.veira@hotmail.com](mailto:douglasm.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

Na figura 1 estão expostos dados referentes a formação inicial dos participantes do estudo em relação ao trabalho com idosos.



**Figura 1:** Presença de disciplinas voltadas a temática envelhecimento humano na graduação em Bacharelado em Educação Física relatadas pelos profissionais e estagiários que atuam com musculação para idosos na cidade de Panambi, Rio Grande do Sul, Brasil, 2018 (n=14).

Na figura 2 estão expostos dados referentes a formação continuada dos participantes do estudo em relação ao trabalho com idosos.

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.veira@hotmail.com](mailto:douglasm.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)



**Figura 2:** Formação continuada para trabalhar com idosos relatada pelos profissionais e estagiários que atuam com musculação para idosos na cidade de Panambi, Rio Grande do Sul, Brasil, 2018 (n=14).

A maioria (79%) dos profissionais e estagiários que atuam com musculação para idosos pesquisados no presente estudo relatou que teve disciplinas referentes ao processo de envelhecimento humano na graduação em bacharelado em Educação Física. As disciplinas mencionadas foram, Envelhecimento Humano, Doenças Crônicas e Atividade Física, Gerontologia, Motricidade, Atividade Física e Saúde, Aprendizagem Motora, Desenvolvimento Motor e Estágio Clínico (ESFs e Asilo).

A minoria (36%) dos participantes do estudo relatou que realizou especializações ou cursos específicos para o trabalho com musculação para idosos, ou seja, os profissionais e estagiários de Educação Física não buscaram formação continuada nesta temática. Os cursos citados foram: Personal Trainer para Idosos, Atividade Física para Terceira Idade, Atividade Física e Envelhecimento, Especialização em Terceira Idade reabilitação de Lesões e Doenças Musculares Esqueléticas, Especialização em Educação física com ênfase em Saúde e qualidade de vida, Recreação e Dança para Idosos.

Segundo Sá (2006) a formação do profissional requer conhecimento e competência teórica, metodológica, ética e política para atuar com êxito e suprir as necessidades dessa

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.veira@hotmail.com](mailto:douglasm.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

faixa etária, assim compreendendo o processo do envelhecimento. Ao compreender qual é a natureza do ensino o profissional da educação não é somente alguém que aplica conhecimento e sim um sujeito que possui conhecimento em saber fazer a partir de sua própria atividade das quais ele estrutura e orienta (SÁ, 2006).

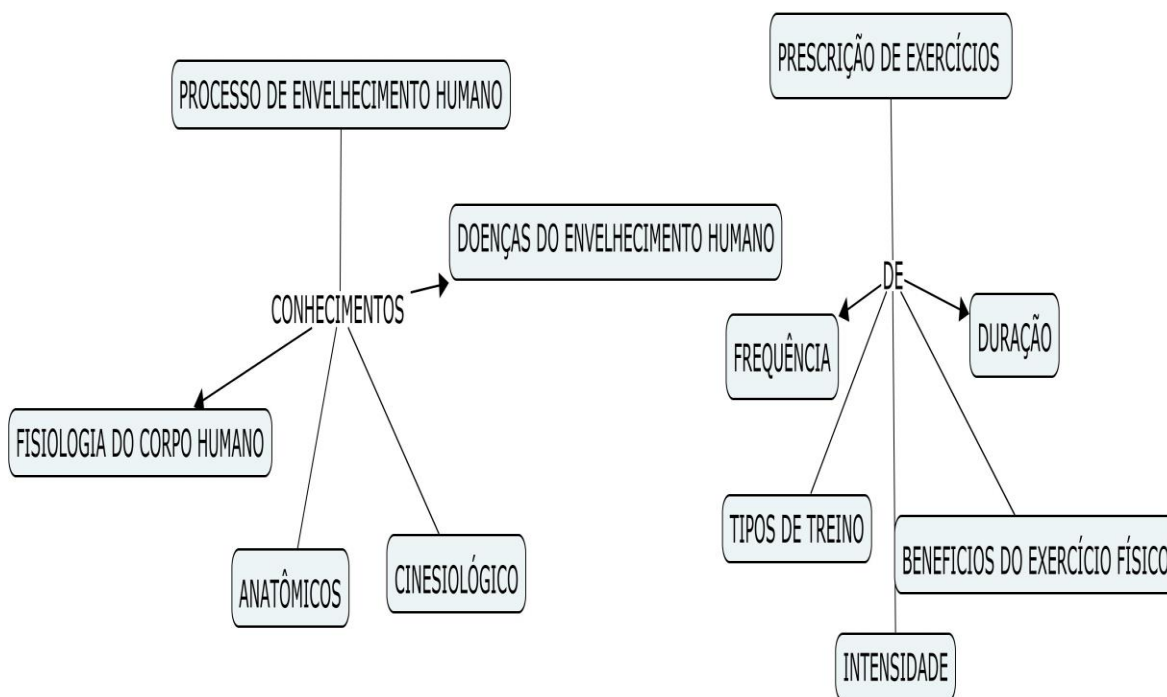
Abreu (2014) compreende em seu estudo que a formação inicial e a pós-graduação em Educação Física orientam à prática pedagógica e contribuem de forma contundente na atuação profissional. Lopes *et al.* (2016) acrescentam que ter profissionais de Educação Física capacitados para atuar com idosos é muito importante para prática de atividades físicas voltadas para o envelhecimento ativo. Neste sentido formar profissionais especializados favorecerá enormemente para atingir os ideais e as metas de gerontologistas. (LOPES *et al.*, 2016)

Em relação as dificuldades citadas pelos participantes do estudo em trabalhar com musculação para idosos, quatro deles relataram ter alguma dificuldade, tais como: medo de lesões, o entendimento da explicação do exercício devido as limitações que o envelhecimento pode trazer (problemas auditivos, visuais e cognitivos) e pela dificuldade de eles entenderem a musculação. Ressalta-se que 10 dos participantes não encontram nenhuma dificuldade.

Na figura 3, estão descritos os conhecimentos que os participantes do estudo julgam serem necessários para atuar com musculação para idosos.

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.veira@hotmail.com](mailto:douglasm.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)



O aumento de frequência de idosos na acadêmica tem feito com que os profissionais da área de educação física busquem um maior conhecimento sobre essa população e procuram teorias para fundamentar suas práticas, mesmo sabendo que tudo é muito novo e as universidades ainda não os preparam para atender esse público que cada dia mais os procuram em busca de orientação para praticar uma atividade física.

Na pesquisa de Lopes, Farias e Pires (2012) relata que o conhecimento gerontológico para o profissional de Educação Física que trabalha com idosos é fundamental e deve ser focado nas alterações psicossociais e consequências no processo de envelhecimento; conhecimentos sobre doenças crônico-degenerativas; processo físico e epidemiologia do envelhecimento; envelhecimento populacional e aspectos demográficos; programas de saúde e atividade física direcionados aos idosos; relações entre envelhecimento e qualidade de vida; ética e conduta profissional na atuação com pessoas da terceira idade; estatuto do idoso, direitos e deveres; atividade, exercício e aptidão física em/para pessoas idosas.

É fundamental que o profissional “aprenda a conhecer” de gerontologia e educação física integrando teoria e prática, isto é, aquisição de instrumentos de compreensão. No que

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglas.m.veira@hotmail.com](mailto:douglas.m.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

se refere a “aprender a fazer”, constata-se o prescrever, avaliar, adequar os exercícios para poder agir sobre o meio envolvente (LOPES; FARIAS; PIRES, 2012).

Os profissionais de Educação Física que pretendem atuar com idosos em academias devem ser capazes de um amplo arsenal de conhecimentos, conectando informações de áreas como didática, gerontologia e psicologia, além daqueles específicos da própria educação física (GONÇALVES *et al.*, 2017).

Mazo *et al.* (2014) descreve os seguintes conhecimentos essenciais para o profissional de Educação Física atuar com idosos:

“aspectos demográficos, epidemiológicos e biopsicossociais do processo de envelhecimento humano, políticas para a pessoa idosa, doenças crônicas degenerativas e suas implicações na prática de atividade física, segurança e primeiros socorros, medidas de avaliação e de prescrição de exercício físico para idosos, planejamento e metodologia do ensino de programas de atividade física para idosos, competências e habilidades do profissional de Educação Física no trabalho voltado aos idosos, entre outros” (pg. 90).

Já as habilidades específicas para trabalhar com musculação para idosos relatadas pelos participantes do estudo estão evidenciadas na figura 4.



**Figura 4:** Habilidades específicas para trabalhar com musculação para idosos relatada pelos profissionais e estagiários que atuam com musculação para idosos na cidade de Panambi, Rio Grande do Sul, Brasil, 2018 (n=14).

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.veira@hotmail.com](mailto:douglasm.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

Lopes *et al.* (2016) em seu estudo afirmam que o profissional deve respeitar os idosos, seus limites, seus problemas, ou seja, suas individualidades, assim prescrevendo e realizando atividades adequadas e adaptadas para cada idoso. Os autores explanam que o profissional deve ter a habilidade de relações pessoais como comunicação, criatividade, respeito, carinho, amizade, paciência, atenção e o primordial de todos ser motivador para que o idoso permaneça realizando a atividade física.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com o aumento do envelhecimento populacional surge a necessidade de mais profissionais especializados e qualificados para atuar com idosos em todos os âmbitos. Neste sentido, surge o profissional de Educação Física através orientação adequada da prática de atividade física contribuindo para um envelhecimento saudável, no qual o idoso passa usufruir de suas atividades cotidianas com saúde e qualidade de vida.

Sendo assim, conclui-se neste estudo que os profissionais e estagiários de Educação Física que atuam com musculação para idosos em Panambi-RS relataram que existem algumas dificuldades para a atuação profissional com estes público e que o conhecimento sobre o processo de envelhecimento humano (anatomia, cinesiologia, fisiologia e doenças), a prescrição de exercícios e os benefícios da atividade física além de habilidades como dedicação, respeito, afeição, cuidado, atenção, paciência, ética, confiança, criatividade, interesse, responsabilidade, comunicação e adaptabilidade do exercício podem auxiliar nesta atuação profissional.

Assim, este profissional deve ser o mais qualificado possível visando potencializar os benefícios da atividade física para os idosos que a praticam.

## **REFERÊNCIAS**

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.veira@hotmail.com](mailto:douglasm.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

ALMEIDA, M. A. B.; PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da autoestima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de vida**, Ponta Grossa, v. 02, n. 02, p. 09-17, 2010.

ABREU, S. L. O. **Formação e prática pedagógica em Educação Física com idosos**. 2014. 103 f. Dissertação Mestrado em Ciência da Educação –Universidade Lusófana de Humanidades e Tecnologia. Lisboa, 2014.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARROS, R. H.; JUNIOR, E. P. G. Por uma história do velho ou do envelhecimento no Brasil. **CES Revista**, Juiz de Fora, v. 27, n.1, p. 75-92, Jan/Dez. 2013. Disponível em: < <https://www.cesjf.br/revistas/cesrevista/edicoes/2013/Artigo%2004.pdf> > Acesso em: 10 maio 2018.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde, Resolução nº 466, 2012. **Diretrizes e Normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos**. Brasília, 13 jun. 2013. Seção 1, p. 59. Disponível em: < [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html) > Acesso em: 25 maio 2018.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF, Senado, 1988. Disponível em: <[https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/.../CF88\\_Livro\\_EC91\\_2016.pdf](https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/.../CF88_Livro_EC91_2016.pdf)> Acesso em: 30 abr 2018.

BRASIL. **Estatuto do Idoso: Lei federal no 10.741, de 1o de outubro de 2003**. Brasília, DF, Senado, 2003. Disponível em: < <http://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/70326/672768.pdf> > acesso em: 2 maio 2018.

BRASIL. **Política Nacional do Idoso: Lei federal no 8.842, de 4 de janeiro de 1994**. Brasília, DF, Senado, 1994. Disponível em: < [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18842.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm)> Acesso em: 2 maio 2018.

BUCH FILHO, J. G.; BAGNARA, I. C. Metodologia da Atividade Física na Terceira Idade. **Revista Digital Lectures: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano. 16, n. 155, abril 2011. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/edf155/atividade-fisica-na-terceira-idade.htm> > Acesso em: 31 maio 2018.

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.veira@hotmail.com](mailto:douglasm.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)



CAIMBOIM, F. E. F. et al. Benéficos da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem UFPE** on line, Recife, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, jun, 2017. Disponível em:

< <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/23405/19070>>

Acesso em: 05 maio 2018.

CUNHA, R. M. **Auto-estima e auto-image**

COELHO, F. H. N.; NATALLI, B. V. A.; BORRAGINE, S. O. F. Benefícios da musculação na terceira idade. **Revista Digital Lectures: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano.15, n. 148. Set 2010. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd148/beneficios-da-musculacao-na-terceira-idade.htm>>

Acesso em: 31 maio 2018.

**m em idosos praticante de musculação**. 2012. 53 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharel em Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. Criciúma, SC, 2012.

GEIS, P. P. **Atividade Física e saúde na Terceira Idade: Teoria e Prática**, 5ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2003. p 278.

GONÇALVES, A. C. *et al.* **Práticas corporais socializadoras e os idosos**. Universidade de Caxias do Sul – DO CORPO: Ciências e Artes – v.6 – n. 1 – 2016

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2015. **Estimativa da população 2015**. Rio de Janeiro: IBGE, 2015. Disponível em:

< <https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2015/> >. Acesso em: 6 de maio 2018.

JUNIOR, C. S. D.; COSTA, C. S. O envelhecimento da população brasileira: um análise de contendo das paginas da REBEP. Trabalho apresentado no XV Encontro de estudo populacional ABEP, 2006, Caxambú. **Anais...** Caxambu-MG: UFMG, 2006. p. 1-22.

LACOURT, M. X.; MARINI, L. L. Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v.13, n.1, p.114-121, 2006.

LOPES, M. A.; MARCHESAN, M.; KRUG, R. R.; MAZO, G. Z. Aspectos pedagógicos relevantes de uma aula para a adoção e a permanência em programas de atividade física percebido por idosos longevos. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 55-70, 2016.

LOPES, C. D. C. *et al.* Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia. **Archives of Health Investigation**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 37-44, 2015.

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglasm.veira@hotmail.com](mailto:douglasm.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

LOPES, M. A.; FARIAS, S. F.; PIRES, P. B. O. Conhecimento e habilidades necessárias ao profissional de educação física para atuar com idosos. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, Porto Alegre, v. 17, n. 1, p. 91-110, 2012.

MAZO, G. Z; PETREÇA, D. R; ANTUNES. G, A; SANDRESCHI, P. F; Programa de Extensão Universitária – Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI): um exemplo de boa prática na formação do profissional catarinense em educação física. **Boas práticas na educação física catarinense**, Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina. – Londrina: Midiograf, 2014. 192 p. ;

Disponível em:

<[https://www.crefsc.org.br/principal/wpcontent/uploads/2016/04/livro\\_boas\\_praticas\\_na\\_educacao\\_fisica\\_catarinense.pdf#page=85](https://www.crefsc.org.br/principal/wpcontent/uploads/2016/04/livro_boas_praticas_na_educacao_fisica_catarinense.pdf#page=85)> acesso em 20 nov 2018.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T, L, B. Atividade física e envelhecimento: aspecto epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.7, n. 1, p. 1-13, 2001. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext;pid=S1517-86922001000100002;lng=en;nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext;pid=S1517-86922001000100002;lng=en;nrm=iso) > Acesso em: 26 abr 2018.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. São Paulo: v.8, n. 4, setembro, 2000.

MAZINI FILHO, M. L. *et al.* Análise da interferência da prática da hidroginástica no desempenho das AVD's em indivíduos idosos. **Revista Digital Lectures: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 14, n. 133, p.1-1, 2009. Disponível em:

< <http://www.efdeportes.com/efd133/pratica-da-hidroginastica-em-individuos-idosos.htm>> Acesso em: 5 maio 2018.

MAZINI FILHO, M. L. *et al.* Atividade física e envelhecimento humano: busca pelo envelhecimento. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 7, n. 1, p. 97-106, jan/abr. 2010. Disponível em:

< <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/448> > Acesso em: 1 maio 2018.

MINAYO, M. C. S.; COIMBRA, J. R. C. E. A. **Antropologia, saúde e envelhecimento**, 1ª Edição Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002. p 209. Disponível em:

< <http://books.scielo.org/id/d2frp/pdf/minayo-9788575413043.pdf>> Acesso em: 5 abr 2018.

MIQUELINO, A. S. C.; MURCELLI, R. M. F.; PACCOLA, K. M. C. M. Flexibilidade e o processo de envelhecimento. **Unisale**, Lins-SP, 2009. Disponível em:

< [www.unisalesiano.edu.br/encontro2009/trabalho/aceitos/PO01690758937.pdf](http://www.unisalesiano.edu.br/encontro2009/trabalho/aceitos/PO01690758937.pdf) > Acesso em: 25 abr 2018.

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglas.m.veira@hotmail.com](mailto:douglas.m.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)

RIBEIRO, R. R. C.; BARBOSA, R. M. S. P. O movimento de grupos de idosos em Itapiringa: Uma análise na visão do profissional de educação física. **BIUS**, Manaus v.4, n. 2, p. 24-43, 2013.

ROCHA, R. **Musculação para terceira idade**. 2013. 27 f. Trabalho de conclusão de Curso (Educação Física) – Centro Universitário de Formiga-UNIFOR, Formiga-MG, 2013.

SÁ, J. L. M. de. **A Formação de recursos humanos em gerontologia: fundamentos epistemológicos e conceituais**. In: Freitas et al. (Orgs). Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

FALSARELLA, Gláucia Regina. SALVE, Mariângela Gagliardi Caro. Envelhecimento e atividade física análise das relações pedagógica professor-aluno. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, n. 10, v. 7, 2007, p. 61-75.

SILVA, E. P; SANTOS, P.P. Treinamento de força para terceira idade. **Revista Gestão Universitária**, Santa Maria, v. 6, n. , p. a, 2016. Disponível em: <<http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos-cientificos/treinamento-de-forca-para-terceira-idade>> Acesso em: 8 maio 2018.

VALE, R. G. S.; NOVAES, J. S.; DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento de força e de flexibilidade sobre a autonomia de mulheres senescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Rio de Janeiro, v.13, n.2, p.33-40, 2005. Disponível em: < <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/623/635>> Acesso em: 30 abr 2018.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [douglas.m.veira@hotmail.com](mailto:douglas.m.veira@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor Dr. do Curso de Bacharelado em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, Brasil, e-mail: [rkrug@unicruz.edu.br](mailto:rkrug@unicruz.edu.br)