

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

BENEFITS OF WEIGHTS TRAINING FOR PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

GABRIEL TORRES DE OLIVEIRA¹

RESUMO

A vida tem várias etapas e a modernidade vem modificando muito os processos naturais do nosso corpo, este trabalho busca analisar se as práticas físicas em especial a musculação (treinamento resistido) auxilia na manutenção da saúde dos indivíduos em todas as fases da vida. Este trabalho teve como objetivo identificar na literatura os benefícios da musculação para crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos. A metodologia foi do tipo Revisão Bibliográfica, de cunho qualitativo, com trabalhos pesquisados em plataformas como Google Acadêmico e Scielo, no período de 2005 A 2023. Os resultados indicaram que os exercícios físicos, incluindo a musculação que foi maior objeto do estudo, é sim benéfica em todos os aspectos para todas as fases da vida, melhorando a qualidade de vida principalmente nos casos de práticas integradas a rotina sem interrupção, com isso preservando as funcionalidades do nosso corpo. Com isso, conclui-se que a musculação está entre as melhores opções de exercícios físicos para melhorar a qualidade de vida e inclusive melhorar o desempenho em outros esportes.

Palavras-chave: Benefícios. Melhorar. Musculação. Qualidade de vida. Saúde.

ABSTRACT

Life has several stages and modernity has been modifying a lot the natural processes of our body, this work seeks to analyze whether physical practices in particular bodybuilding (resistance training) help in maintaining the health of individuals in all stages of life. This work aimed to identify in the literature the benefits of bodybuilding for children, adolescents, young people, adults and the elderly. The methodology was of the Bibliographic Review type, of a qualitative nature, with works researched on platforms such as Google Scholar and Scielo, from 2005 to 2023. The results indicated that physical exercises, including bodybuilding which was the main object of the study, it is beneficial in all aspects for all stages of life, improving quality of life especially in cases of practices integrated into routine without interruption, thereby preserving our body's functionality. With this, it is concluded that bodybuilding is among the best options for physical exercises to improve the quality of life and even improve performance in other sports.

Keywords: Bodybuilding. Benefits. Quality of life. Health. To improve.

¹ Centro Universitário Uningá / Polo Iguatemi/MS

1. INTRODUÇÃO

Esse trabalho aborda os benefícios da prática de musculação e sua relação com a saúde física e mental da população praticante.

A saúde é um conceito multifacetado que vai além da mera ausência de doenças ou enfermidades. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Essa definição abrangente reconhece a complexidade da saúde humana, enfatizando a importância de todos os aspectos do bem-estar, incluindo fatores emocionais e sociais, além da condição física. Reflete uma compreensão holística da saúde que engloba uma ampla gama de fatores e influências, e não apenas a condição biológica do corpo.

De acordo com SANTOS, *et al.* (2017, p. 63) “A utilização de equipamentos digitais por crianças tem crescido exponencialmente nos últimos anos, fato que faz com que instituições de ensino, famílias e relações sociais sofram o impacto direto desse fenômeno.” É necessário cuidado para limitar a interação de crianças com a tecnologia para evitar o sedentarismo e consequentemente evitar doenças como obesidade ou diabetes.

Na fase de adolescência muitas transformações ocorrem no sistema nervoso, porém com novas conexões cerebrais vem também um maior descontrole, gerando ansiedade, nervosismo, estresse, o medo além da insegurança, que são comumente relatados entre os jovens principalmente na etapa final da adolescência, a pressão pelo vestibular e escolhas a serem feitas podem gerar distúrbios alimentares além de uma série de outros problemas (CAMPOS, *et al.*, 2019).

No contexto do treinamento resistido para crianças e adolescentes, a pesquisa de Costa *et al.* (2017) é destacada, enfatizando a importância da supervisão adequada e do planejamento rigoroso na implementação de programas de TR para essa faixa etária, promovendo benefícios significativos para a saúde e o desenvolvimento físico.

O aumento da busca por atividades físicas no contexto contemporâneo é inegável, alimentado pela proliferação de informações sobre bem-estar e saúde. No entanto, a desistência precoce de tais práticas é um fenômeno comum, levando a reflexões importantes sobre o papel da atividade física na vida dos adultos, especialmente na fase intermediária. Como destacado no estudo mencionado, “esta continuidade seria de fundamental importância, sobretudo na vida adulta intermediária - por volta dos 40-60 anos - fase em que se iniciam muitos dos declínios fisiológicos” (SANTOS, KNIJNIK, 2006, p. 24).

A inserção de atividades físicas regulares entre a meia idade e início da terceira idade não é apenas uma questão de manutenção da forma ou estética, mas sim uma necessidade crucial para evitar doenças e declínios que naturalmente ocorrem nesta fase da vida. Esta etapa é marcada por mudanças fisiológicas significativas, onde o risco de doenças cardiovasculares, osteoporose e outras condições crônicas aumenta. Para combatê-las, a prática de exercícios torna-se um aliado valioso. Nesse contexto, a musculação emerge como uma excelente opção de atividade física. Ela não só fortalece a musculatura, contribuindo para a prevenção de lesões, como também auxilia na

manutenção da densidade óssea e no controle do metabolismo, tornando-se uma estratégia abrangente para a promoção da saúde na meia-idade (SANTOS, KNIJNIK, 2006).

O envelhecimento do sistema nervoso parece ser em parte programado geneticamente, funcionando como um “relógio biológico”, mas esse relógio pode ser influenciado por hábitos de vida e outros fatores (CARDOSO *et al.*, 2007). A atividade física, especialmente uma combinação de exercícios aeróbicos com exercícios de força e flexibilidade, tem sido identificada como um fator moderador positivo nas alterações relacionadas ao envelhecimento. Há evidências substanciais de que indivíduos fisicamente ativos experimentam uma melhor performance cognitiva e um envelhecimento cerebral mais saudável, embora os mecanismos precisos ainda não estejam totalmente desvendados. Ainda reforça a importância da aptidão física para um envelhecimento cerebral saudável e a necessidade contínua de explorar a complexa relação entre o exercício físico e o envelhecimento cerebral. Sem as práticas físicas de maneira geral doenças e dores são empecilhos para uma boa qualidade de vida (CARDOSO *et al.*, 2007).

Segundo Matsudo *et al.* (2000), a comunidade científica vem cada vez mais buscando analisar e discutir a influência da atividade física na saúde, qualidade de vida, desenvolvimento e envelhecimento dos indivíduos, e sua prática regular tem sido associada a melhorias significativas na qualidade de vida e saúde em indivíduos adultos e idosos. A musculação por ser extremamente adaptativa e capaz variar entre estímulos leves aos extremamente intensos, com isso sendo uma excelente opção de prática física, combinada ou não com outras modalidades, e em qualquer fase da vida de uma pessoa auxiliando no desenvolvimento físico e mental ou tratando doenças.

Os benefícios da musculação para mulheres têm transcrito os objetivos tradicionais da prática, apresentando relevância além da estética e do aumento da massa corporal magra. A prática da musculação tem sido reconhecida como uma forma de empoderamento feminino, contribuindo para a boa forma física, o aumento do bem-estar corporal e psicológico, e a melhora do estado de saúde geral (FERRAZ, 2012).

Tendo em vista a contextualização acima, esse trabalho se justifica, pois a temática em questão tem sido estudada por diferentes autores, dentre eles: Guilger *et al.*, 2017; Rosa *et al.*, (2022); Costa; Parreira Filho (2022); Oliveira (2021); Silva *et al.* (2016); Oliveira *et al.* (2022).

Diante da contextualização e justificativa apresentada, questiona-se nesse estudo: O que a literatura científica aponta sobre os benefícios da musculação para a saúde física e mental do praticante? Buscando responder a essa problemática de pesquisa, esse trabalho tem como objetivo identificar na literatura os benefícios da musculação para crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos.

METODOLOGIA

Esse trabalho se caracteriza como uma pesquisa do tipo Revisão Bibliográfica. Esse tipo de pesquisa, de acordo com Silva (2005, p.109) “quando resume, analisa e discute informações já publicadas. Geralmente é resultado de pesquisa bibliográfica”.

Os trabalhos que compõem o referido estudo foram pesquisados em plataformas eletrônicas, tais como: Google Acadêmico e Scielo. Foram utilizadas as seguintes palavras-chaves para a pesquisa: benefícios; musculação; idosos; saúde física; e, por fim, saúde mental. O período de corte para a seleção dos trabalhos foi entre 2005 e 2023. Após leitura inicial dos trabalhos encontrados, foram selecionados apenas os trabalhos que condiziam com a temática, publicados em língua portuguesa e que estavam disponibilizados na íntegra e de livre acesso. Em contrapartida, foram excluídos os trabalhos em outras línguas, não publicados no período indicado e sem acesso livre ao texto na íntegra.

A título de organização do trabalho, as discussões foram organizadas em três (3) tópicos, sendo eles: o primeiro, intitulado “Benefícios da musculação de crianças e adolescentes”, o qual discute-se a prática da musculação analisando o que a literatura aponta dentre os benefícios no desenvolvimento físico, cognitivo e motor de crianças e adolescentes, com bases nos estudos de Benedet *et al.*, (2013), Carvalho *et al.*, (2021), Perfeito *et al.*, (2013), Rodrigues, (2014), Santos *et al.*, (2016).; segundo, “Musculação no tratamento de transtornos mentais como depressão e tratamento da ansiedade”, o qual discute-se os meios de ação da musculação junto ao tratamento de transtornos depressivos, e controle da ansiedade em todas as idades, com bases nos estudos de Aragão *et al.*, (2016), Chagas, Andrade, (2022), Costa *et al.*, (2019), Gonçalves, Veigas, (2009), Martins, (2017), Silvestre (2022), Oliveira, (2019); por fim, o terceiro tópico, “Musculação e seus benefícios na vida adulta e fase de envelhecimento”, o qual discute-se como a rotina da vida adulta pode interferir no processo de envelhecimento e os benefícios das práticas de musculação de forma contínua, com bases nos estudos de Almeida (2021), Braz *et al.*, (2015), Corrêa (2016), Santos, Knijnik, (2006), Vilanova, Sousa, (2017).

DESENVOLVIMENTO

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

O exercício físico tem sido extensamente investigado quanto aos seus benefícios para a saúde e desenvolvimento humano. Quando voltamos nossa atenção para crianças e adolescentes, essa importância se amplifica. Carvalho *et al.* (2021) destacam que a prática regular de atividades físicas, como a musculação, desempenha um papel crucial no desenvolvimento saudável destes grupos. Essa atividade não apenas promove melhorias na saúde física, mas também auxilia no desenvolvimento cognitivo e motor.

Segundo Carvalho *et al.* (2021), o professor de Educação Física desempenha um papel crucial ao orientar os alunos sobre os benefícios das práticas físicas para sua saúde e prepará-los para a vida. É fundamental considerar os alunos como seres completos, abrangendo suas dimensões cognitiva, psicomotora e sócio-afetiva, e garantir a inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física.

Conforme destacado por Carvalho *et al.* (2021), a limitação aos esportes mais populares nas aulas de Educação Física prejudica o desenvolvimento físico e motor das crianças. É vital introduzir as crianças a uma variedade de atividades

esportivas para promover um estilo de vida saudável e desenvolver habilidades motoras, cognitivas e sociais fundamentais desde a infância.

A adoção de práticas físicas durante a infância e adolescência tem reflexos também no desenvolvimento cognitivo. Segundo Santos *et al.* (2016), o treinamento de força pode influenciar positivamente o crescimento e desenvolvimento deste grupo, reforçando a ideia de que os exercícios não beneficiam apenas o corpo, mas também a mente. Rodrigues (2014) corrobora essa perspectiva, ao apontar os benefícios do treinamento de força para adolescentes, enfatizando o potencial de melhoria na saúde geral, bem-estar e autoestima.

Os treinamentos de resistência, em particular, têm mostrado inúmeros benefícios. Benedet *et al.* (2013) salientam que a realização de treinamento resistido por crianças e adolescentes pode ser seguro e benéfico quando supervisionado por profissionais capacitados. Este tipo de treinamento tem potencial para auxiliar no crescimento ósseo, aumento da densidade mineral óssea e desenvolvimento da coordenação motora. Da mesma forma, Perfeito *et al.* (2013) argumentam que os treinamentos de força muscular podem ter impactos positivos, contanto que sejam administrados de forma adequada, respeitando as particularidades e fases de desenvolvimento de cada indivíduo.

Segundo Carvalho *et al.* (2021), o professor de Educação Física desempenha um papel crucial ao orientar os alunos sobre os benefícios das práticas físicas para sua saúde e prepará-los para a vida. É fundamental considerar os alunos como seres completos, abrangendo suas dimensões cognitiva, psicomotora e sócio-afetiva, e garantir a inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física. Conforme destacado por Carvalho *et al.* (2021), a limitação aos esportes mais populares nas aulas de Educação Física prejudica o desenvolvimento físico e motor das crianças. É vital introduzir as crianças a uma variedade de atividades esportivas para promover um estilo de vida saudável e desenvolver habilidades motoras, cognitivas e sociais fundamentais desde a infância.

A musculação, quando supervisionada por profissionais qualificados, oferece benefícios significativos para crianças e adolescentes, incluindo ganhos de força muscular e melhora na saúde óssea (CARVALHO *et al.*, 2021). Além disso, o treinamento funcional e o Crossfit, quando orientados adequadamente, contribuem para o desenvolvimento de habilidades motoras, equilíbrio e resistência, desde que sejam supervisionados por profissionais experientes.

Perfeito *et al.* (2013) enfatizam a relevância e os benefícios potenciais do Treinamento de Força (TF) para crianças e adolescentes, que traz consigo uma série de benefícios potenciais, desde que se adotem as precauções adequadas. O uso de cargas excessivamente elevadas e técnicas impróprias na execução dos exercícios pode elevar o risco de lesões e desmotivar a continuidade da atividade física. Portanto, é aconselhável priorizar intensidades leves a moderadas e uma execução correta dos movimentos. A prática deste tipo de treinamento pode resultar em um aumento da força, melhor coordenação motora, aumento da densidade mineral óssea, e na prevenção de lesões. Além disso, é ressaltado o papel do TF na estimulação da síntese do hormônio GH, que favorece o crescimento e desenvolvimento saudável dos jovens. Pesquisas

recentes contestam mitos antigos, sugerindo que mesmo um TF de alta intensidade, quando bem estruturado, não prejudica o crescimento dos jovens.

A influência dos pais sobre a atividade física das crianças é inegável, como indicado por Carvalho *et al.* (2021). Os pais desempenham um papel fundamental ao estimular a prática de exercícios e hábitos alimentares saudáveis. A imitação dos pais é uma forma natural de aprendizado para as crianças, estabelecendo bases sólidas para um estilo de vida ativo desde a infância.

Conforme ressaltado por Carvalho *et al.* (2021), a presença contínua de um profissional de Educação Física é essencial para garantir a execução correta dos movimentos em todas as atividades físicas, adaptando a orientação de acordo com a idade e o estado de maturação dos participantes. Além disso, os pais desempenham um papel significativo ao serem exemplos ativos e incentivadores de um estilo de vida saudável para seus filhos.

MUSCULAÇÃO NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS COMO DEPRESSÃO E TRATAMENTO DA ANSIEDADE

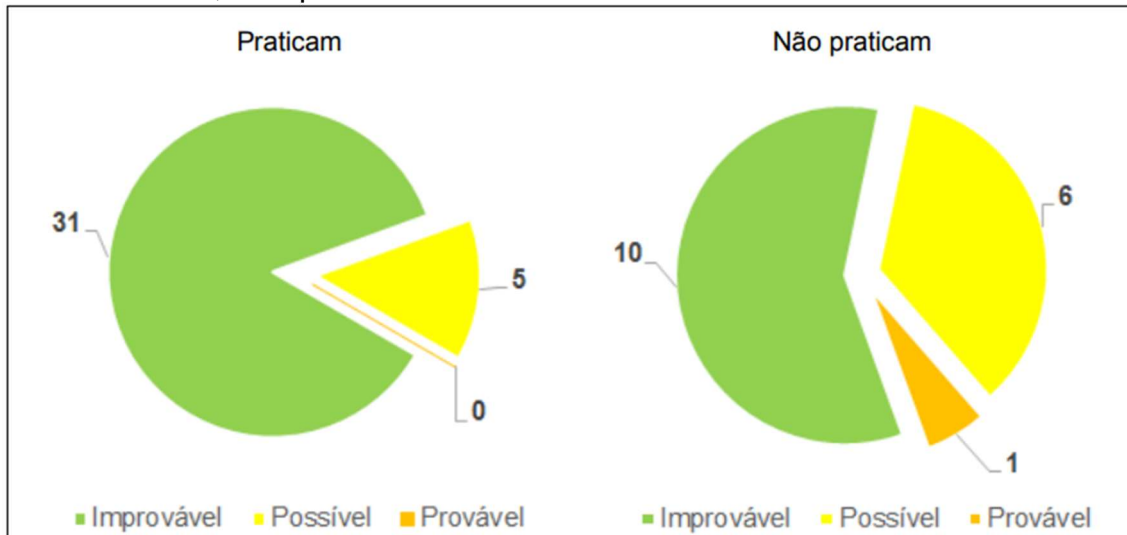
A literatura científica tem focado cada vez mais a crescente preocupação global em relação aos transtornos de ansiedade, especialmente em populações jovens e em países como o Brasil. As pesquisas realizadas por Costa *et al.* (2019) revelaram uma prevalência alarmante de transtornos de ansiedade em adultos jovens, apontando para a necessidade urgente de intervenções eficazes. Estes estudos também enfatizaram as complexas interações socioeconômicas e o uso de substâncias lícitas como fatores correlacionados aos transtornos ansiosos. O Brasil, conforme levantamento da OMS, possui uma prevalência consideravelmente alta, sendo o país com o maior número de casos de ansiedade em comparação a outros países (OLIVEIRA, 2019).

Estudos anteriores também apontam para uma complexa interação de fatores socioeconômicos, culturais e ambientais como principais influenciadores na saúde mental dos brasileiros (SILVESTRE, 2022; CHAGAS, ANDRADE, 2022). A relação entre menor escolaridade e renda com uma maior incidência de transtornos de ansiedade é outra evidência que ressalta a relevância dos fatores socioeconômicos (MARTINS, 2017).

O estudo de Martins (2017) aprofundou-se na complexa relação entre o estilo de vida contemporâneo, marcado por tensões e estresses cotidianos, e o surgimento de transtornos de ansiedade e depressão, principalmente em ambientes laborais. A pesquisa demonstrou que a falta de atividade física, muitas vezes justificada pela falta de tempo na vida agitada, pode estar intrinsecamente relacionada aos altos níveis de ansiedade e depressão observados nos indivíduos sedentários. Esse elo entre sedentarismo e maior predisposição a transtornos mentais enfatiza a importância da incorporação de hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos. A atividade física emerge, nesse contexto, não apenas como uma ferramenta para a manutenção da saúde física, mas também como um aliado crucial para a saúde mental, atuando como um amortecedor contra os desafios emocionais e psicológicos da vida moderna. A relevância deste aspecto é ainda mais notável quando

consideramos a rotina estressante dos trabalhadores, onde o exercício pode servir como uma válvula de escape, diminuindo o peso das tensões diárias.

Figura 1: Relação dos escores de ansiedade com a prática regular de exercício físico Praticam, Não praticam:



Fonte: Martins (2017, p. 14).

Além disso, fatores estressores psicossociais, como a exposição à violência, são particularmente impactantes para as mulheres. A pesquisa de ARAGÃO *et al.* (2016) corrobora a ideia de que mulheres são mais suscetíveis a transtornos de ansiedade devido a pressões sociais, econômicas e outros fatores ambientais. A ligação entre obesidade e saúde mental, onde indivíduos com excesso de peso tendem a apresentar taxas mais altas de transtornos psiquiátricos, também não pode ser ignorada. A interação entre saúde física e mental sugere a necessidade de uma abordagem mais integrada ao tratamento e prevenção (SILVESTRE, 2022).

De acordo com Costa *et al.* (2019, p. 92):

Os dados demonstram que os transtornos de ansiedade são muito frequentes em adultos, sendo mais prevalentes entre as mulheres. Estão associadas aos transtornos ansiosos, principalmente, as condições socioeconômicas e substâncias lícitas. Conhecer as prevalências dos transtornos de ansiedade e fatores associados pode auxiliar profissionais de saúde a elaborarem melhores diagnósticos e tratamentos.

Os resultados desta pesquisa reforçam a tese de que a prática regular de exercícios físicos desempenha um papel crucial na regulação dos níveis de ansiedade, depressão e stress (GONÇALVES, VEIGAS, 2009). Os dados estatísticos obtidos indicam que a atividade física de intensidade moderada está associada a índices de ansiedade e stress razoáveis, enquanto práticas mais vigorosas estão correlacionadas a níveis aceitáveis de depressão (GONÇALVES, VEIGAS, 2009). Além disso, foi observado que o exercício físico tem impactos diferenciados com base na faixa etária dos indivíduos, sendo mais

eficaz na regulação da ansiedade e stress em jovens e adultos, enquanto sua eficácia na depressão é mais relevante para os idosos. Surpreendentemente, o estado civil também emergiu como um fator relevante, com aqueles em união de facto apresentando pontuações mais satisfatórias em todas as dimensões estudadas, indicando uma complexa interação entre fatores emocionais e sociais (GONÇALVES, VEIGAS, 2009). Esses achados têm implicações significativas para a saúde mental em uma sociedade onde perturbações de ansiedade, depressão e stress estão em ascensão, destacando a necessidade premente de incorporar a atividade física como uma estratégia integral na promoção do bem-estar mental.

MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS NA VIDA ADULTA E FASE DE ENVELHECIMENTO

Durante o processo de envelhecimento, é comum enfrentar perdas musculares e de força, que podem impactar a independência e a qualidade de vida do idoso. Nesse cenário, a musculação é apontada como uma ferramenta valiosa para minimizar essas perdas e promover a autonomia na terceira idade (CORRÊA, 2016).

Além da força muscular, a musculação contribui significativamente para a melhora da coordenação e equilíbrio, fatores cruciais na prevenção de quedas entre a população idosa. Quedas nessa fase da vida frequentemente levam a fraturas, que podem ter graves consequências para a saúde e bem-estar do idoso (CORRÊA, 2016).

De acordo com os estudos de Vilanova e Rocha (2017), a prática da musculação na terceira idade promove uma série de benefícios, incluindo a diminuição do estresse, promoção da interação social, controle das taxas metabólicas e aumento da autoestima. Além disso, os resultados indicam que a musculação, quando orientada e bem conduzida, é fundamental para a qualidade de vida dos idosos, impactando positivamente não apenas os aspectos físicos, mas também os mentais e sociais.

Musculação e desenvolvimento neuromotor em crianças como discutido anteriormente, a prática de musculação não é exclusiva para adultos ou idosos. Quando adaptada e monitorada, pode ser uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento neuromotor em crianças. Ela auxilia na formação de conexões neurais, melhorando a coordenação e habilidades motoras (GUILGER *et al.*, 2017). Esta base, formada na infância, é essencial para a saúde física e desempenho atlético nas fases posteriores da vida.

A prática regular de atividades físicas oferece uma gama de benefícios que se estendem ao longo de várias fases da vida. No que diz respeito às mulheres na terceira idade, estudos recentes têm apontado para o poder transformador do exercício físico não apenas na melhoria da saúde física, mas também em aspectos psicossociais, como a autoestima e a socialização (BRAZ, *et al.* 2015). A independência e melhoria na qualidade de vida alcançadas através dessas práticas esportivas são aspectos fundamentais, especialmente nessa etapa da vida onde muitos enfrentam desafios emocionais e físicos (BRAZ, *et al.* 2015).

No entanto, a motivação para se engajar em atividades físicas pode ser complexa e influenciada por diversos fatores como condições de saúde, ordens médicas, e até mesmo estética (SANTOS, KNIJNIK, 2006). A adesão a um estilo de vida fisicamente ativo frequentemente começa na meia-idade, mas a manutenção dessa prática pode ser influenciada por diversos fatores, como situação socioeconômica e organização do tempo pessoal (SANTOS, KNIJNIK, 2006).

Por isso, a importância da introdução do treinamento resistido na adolescência é cada vez mais reconhecida. Quando iniciado nesta fase da vida e continuado de forma adequada, esse tipo de treinamento pode promover um envelhecimento mais saudável, além de benefícios físicos, mentais e sociais imediatos (ALMEIDA, 2021). O incentivo a hábitos saudáveis desde cedo ressalta a necessidade de políticas públicas que apoiam a prática esportiva para todas as idades, contribuindo para um futuro com menos problemas de saúde para a população em geral (ALMEIDA, 2021).

Uma prática regular e bem orientada de musculação, especialmente focada nos membros inferiores, é apontada como uma estratégia eficiente para melhorar a velocidade da marcha entre idosos, proporcionando-lhes mais confiança e segurança em suas atividades diárias e interações sociais (CORRÊA, 2016).

Enquanto muitos podem acreditar que atividades físicas intensas como a musculação podem ser prejudiciais para idosos, quando conduzidas com supervisão profissional e respeitando os princípios básicos do treinamento físico, tais atividades são, na verdade, extremamente seguras e apresentam taxas baixíssimas de lesão (CORRÊA, 2016).

O treinamento resistido, como a musculação, tem um papel fundamental não apenas no desenvolvimento da força muscular, mas também na hipertrofia. Este fortalecimento muscular, em conjunto com os benefícios para a coordenação e equilíbrio, torna-se crucial para garantir um envelhecimento saudável e independente (CORRÊA, 2016).

Conforme mencionado por Corrêa (2016), o processo natural de envelhecimento leva a perdas musculares significativas. Estas perdas, quando não são devidamente administradas através de atividades físicas, podem resultar em uma série de complicações. A redução da força e da massa muscular (sarcopenia) é comum à medida que envelhecemos. Esta condição não só impede a execução de tarefas simples do dia a dia, mas também pode levar a quedas, que são uma das principais causas de fraturas em idosos. A musculação, quando realizada de forma adequada e regular, pode retardar ou até reverter alguns desses efeitos do envelhecimento, tornando-se assim uma intervenção valiosa (CORRÊA, 2016).

Há um mito comum de que atividades físicas intensas, como a musculação, são prejudiciais para os idosos. No entanto, como observado por Corrêa (2016), quando realizada sob supervisão profissional, a musculação é segura e apresenta baixíssimas taxas de lesão. A chave aqui é a individualização do treinamento e a consideração das condições de saúde e capacidades do idoso. Para além da força e hipertrofia, a musculação, como mencionado anteriormente, é uma excelente ferramenta para melhorar a saúde óssea, controlar o metabolismo e promover a saúde mental. Em uma sociedade que

frequentemente testemunha o aumento de doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida, a importância da musculação como intervenção preventiva não pode ser subestimada.

AUTOR	RESUMO DA IDÉIA
Benedet et al., (2013)	Defende que o treinamento resistido para crianças e adolescentes tem papel fundamental no seu desenvolvimento ósseo e coordenação motora.
Carvalho et al.,(2021)	Fala sobre a musculação e treinamento funcional com acompanhamento de profissional capacitado, auxilia nos ganhos de força muscular e saúde óssea. Fala ainda sobre a influência do bom exemplo dos pais para o engajamento dos jovens.
Perfeito et al.,(2013)	Enfatiza sobre o treinamento de força com as devidas precauções para crianças e adolescentes aumentarem força e coordenação motora, além de estimular síntese de GH.
Rodrigues, (2014)	Aponta o treinamento de força em adolescentes e seus benefícios para a saúde de forma geral dos mesmos.
Santos et al.,(2016)	Na mesma linha de apontamentos de Rodrigues, (2014), enfatiza ainda a influência dos treinamentos de força para o crescimento dos adolescentes.
Aragão et al., (2016)	Observa a respeito dos fatores psicossociais impactantes para as mulheres, que tornam as mesmas mais suscetíveis a transtornos de ansiedade.
Chagas e Andrade, (2022)	Relaciona fatores culturais e ambientais como principais influenciadores na saúde mental.
Costa et al., (2019)	Observa uma prevalência de adultos jovens com transtornos de ansiedade, e relaciona ainda o uso de substâncias lícitas como fator auxiliar para tal condição com maior ênfase no controle da depressão dos idosos.
Gonçalves & Veigas, (2009)	Demonstra resultados significativos, apontando exercícios físico como regulador de níveis de ansiedade, depressão e stress.
Martins, (2017)	Fala também sobre os fatores socioeconômicos, e se aprofunda no estilo de vida contemporâneo como fator crucial para desenvolvimento de transtornos mentais.
Silvestre (2022)	Fala da possibilidade de prevenir e tratar doenças mentais com exercícios físicos. E tem uma linha parecida com Chagas, Andrade observando fatores sociais influenciadores a doenças mentais.
Oliveira, (2019)	Observa Brasil como um dos países com mais casos de ansiedade comparado a outros.

Almeida (2021)	Alerta sobre a importância de iniciar as práticas físicas na adolescência para um envelhecimento saudável.
Braz et al., (2015)	Disserta sobre a gama de benefícios que as atividades físicas regulares trazem, relacionando aspectos como psicossociais.
Corrêa (2016)	Escreve sobre o processo de envelhecimento e as perdas naturais do corpo humano, e da ênfase na importância da atividade física para manter as funcionalidades corporais durante esse processo.
Santos e Knijnik, (2006)	Conclui que a motivação e engajamento em atividades físicas pode ser complexa, e multifatorial, e comumente inicia na meia idade o interesse nesse estilo de vida.
Vilanova e Sousa, (2017)	Relaciona os benefícios da musculação na terceira idade, e recomenda o acompanhamento profissional.

Fonte: Oliveira, (2023).

CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo identificar na literatura os benefícios da musculação para crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos. O problema de pesquisa foi o que a literatura científica aponta sobre os benefícios da musculação para a saúde física e mental do praticante?

Assim, os resultados encontrados indicam que ao longo das diferentes fases da vida, a musculação revela-se como uma prática essencial na promoção da saúde e bem-estar, desde a infância até a terceira idade. Seu impacto não se limita apenas ao desenvolvimento físico, mas se estende aos domínios cognitivo, motor e psicossocial. No cenário da infância e adolescência, a musculação contribui para o crescimento saudável, fortalecendo o corpo e a mente simultaneamente. Na idade adulta, ela não só oferece um meio eficaz de combater transtornos como ansiedade e depressão, mas também prepara o indivíduo para os desafios do envelhecimento. No contexto dos idosos, essa prática torna-se vital, mitigando as perdas naturais de força e mobilidade e potencializando a independência e qualidade de vida.

Diante desses resultados, conclui-se que no entanto, é importante destacar a necessidade de uma abordagem adequada e supervisionada para a prática da musculação em todas as fases da vida. As políticas públicas devem reconhecer e promover a importância deste tipo de exercício como um meio preventivo e terapêutico, considerando a integridade física e mental da população. Assim, fortalecendo a cultura do exercício físico desde cedo, é possível vislumbrar um futuro mais saudável e resiliente para toda a população, garantindo uma vida mais plena e satisfatória.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Geomar Carvalho. **Treinamento resistido para adolescentes, visando um envelhecimento saudável: uma revisão da literatura.** 2021. 68 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Centro Universitário AGES, Paripiranga, 2021.

ARAGÃO, Lucas Nicolas Carvalho. **O exercício físico na depressão e ansiedade.** 2016. 20 f. Artigo de revisão (Graduação em Educação Física) - FACULDADE DE EDUCAÇÃO E ARTES CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA São José dos Campos 2016.

BENEDET, Jucemar; FREDDI, Juliana Carla; LUCIANO, Alexandre Paiva; ALMEIDA, Fernando de Sousa; SILVA, Gilvan Lira da; HINNIG, Patrícia de Fragas; ADAMI, Fernando. **Treinamento resistido para crianças e adolescentes.** ABCS Health Sciences, v. 38, n. 1, 2013.

BRAZ, André Luiz de Oliveira; BENVENUTTI, Amanda; VIANELLO, Ilse Maria Santana. Benefícios dos exercícios físicos em mulheres na terceira idade de Brusque/SC. **Revista da UNIFEBE**, p. 51-60, 2015.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2951-2958, 2019.

CARDOSO, Adilson Sant'Anna *et al.* O processo de envelhecimento do sistema nervoso e possíveis influências da atividade física. **Publicatio UEPG: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 13, n. 3/4, 2007.

CARVALHO, Anderson dos Santos; ABDALLA, Pedro Pugliesi; DA SILVA, Nandhara Gabriela Ferreira; GARCIA JUNIOR, Jair Rodrigues; MANTOVANI, Aline Madia; RAMOS, Nilo César. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **Revista CPAVQ – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**. v. 13, n. 1, 2021.

COSTA, Hemersom Silva *et al.* POSIÇÕES OFICIAIS SOBRE TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde**, v. 4, n. 1, p. 38-49, 2017.

CHAGAS, Rafaela; ANDRADE, Josiane. **Resultado subjetivo do treinamento de musculação em mulheres com transtorno uma pesquisa descritiva.** 2022. 19 f. Artigo Científico (Graduação em Educação Física) - Centro Universitário UNA Barreiro, Belo Horizonte, 2022.

CORRÊA, Pedro Paulo Rodrigues. **Benefícios da musculação e treinamento de força em idosos.** 2016. 33 f. Monografia (Especialização em Musculação e Treinamento em Academias da Escola de Educação Física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG, Belo Horizonte, 2016.

COSTA, Camilla Oleiro da; BRANCO, Jerônimo Costa; VIEIRA, Igor Soares; SOUZA, Luciano Dias de Mattos; SILVA, Ricardo Azevedo da. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 92-100, 2019.

FERRAZ, Esdras Santos. **As representações sociais de mulheres jovens acerca da prática da musculação**. (Monografia de Pós-graduação) 2012. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/BUBD-9GFQU4> Acesso em: 31 de jul. 2023.

VEIGAS, Jorge; GONÇALVES, Martinho. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **Portal dos Psicólogos**, v. 1, n. 1, p. 1-19, 2009.

GUILGER, Bárbara; RÚBIA, Nara; BASTOS, Thaís. **Exercício resistido como ferramenta complementar no tratamento da depressão em idosos**. (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) -Faculdade Mauá. Brasília, 2017.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, p. 2-13, 2001.

OLIVEIRA, Warley Ferreira. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021.

OMS. BRASIL. **Decreto nº 26.042, de 17 de dezembro de 1948**. Promulga a Constituição da Organização Mundial da Saúde, aprovada pela Conferência Sanitária Internacional, realizada em Nova Iorque, de 19 de junho a 22 de julho de 1946, e assinada pelo Brasil, na cidade de Washington, a 22 de julho de 1946. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 18 dez. 1948. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/1940-1949/decreto-26042-17-dezembro-1948-455751-publicacaooriginal-1-pe.html>. Acesso em: 31 jul. 2023.

PARREIRA FILHO, Leonardo Costa. **A prática da musculação no controle da ansiedade e depressão em jovens adultos**. (TCC Educação Física - Bacharelado Repositório Acadêmico da Graduação) 2022.

ROSA, Eric Autelino de Souza *et al.* **Influência do treinamento de força e do treinamento cardiorrespiratório na redução da depressão em jovens adultos**. (Trabalho de Conclusão de Curso Educação Física Bacharelado) Repositório Institucional UNICID Campus Tatuapé. 2022.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

SILVA, Carlos Adriano Alves da *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.

SILVA, Edna Lucia da; MENEZES, Estera Muszkat. Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação. **UFSC, Florianópolis, 4a. edição**, v. 123, 2005.

MARTINS, Luana Liberato. **Prevalência de ansiedade e depressão em trabalhadores do sexo masculino e a prática regular de exercício físico**. 2017. 24 f. Artigo Científico (Graduação em Educação Física) - Universidade do Sul de Santa Catarina. Educação Física Bacharelado, Pedra Branca, 2017.

OLIVEIRA, Larissa Nunes de. **A musculação como prática corporal terapêutica em mulheres afetadas pelos transtornos mentais: depressão e/ou ansiedade**. 2019. 77 f. Pesquisa experimental (Graduação em Educação Física) - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO, Belém, 2019.

PERFEITO, Rodrigo Silva; DE SOUZA, Wallace Machado Magalhaes; DE SÁ ALVES, Diego Gomes. Treinamento de força muscular para crianças e adolescentes: benefícios ou malefícios?. **Adolescência e Saúde**, v.10, n. 2, p. 54-62, 2013.

RODRIGUES, Bianca Alves. **Benefícios do treinamento de força em adolescentes**. 2014. 21 f. Artigo de revisão (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília, Brasília 2014.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

SANTOS, Leonardo Andrade; FARIAS, Tainar Alexandre; SILVA, Gilmar Tavares da; SOARES, Nara Michelle Moura. **Influência do treinamento de força no crescimento de crianças e adolescentes**. In: Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde. 2016.

SILVESTRE, Elder Rufino dos Santos. **Benefícios do Treinamento Resistido na Prevenção no Tratamento de Casos de Depressão**. 2022. 23 f. Monografia (Graduação em educação física) - Centro Educacional Três Marias Escola De Ensino Superior do agreste paraibano, Guarabira, 2022.

VILANOVA, Cidcley; ROCHA, Marcos Vinicius Souza. **Os benefícios da musculação para a vida social e aumento da autoestima na terceira idade**. 2017. 44 f. Pesquisa Bibliográfica (Pós-graduação em Fisiologia do Exercício) - Faculdade Laboro, São Luís, 2017.