**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
CAMPUS JATAÍ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS SOB A CONCEPÇÃO DE ALGUNS
SEGMENTOS DA SOCIEDADE JATAIENSE**

**GISLENE FERREIRA DA SILVA
Prof.^a Ms. MENÉIA CARVALHO RODRIGUES**

RESUMO

O presente trabalho visa contribuir para a unificação de idéias e teorias no meio acadêmico e profissional no tocante ao treinamento de musculação para idosos. Essa pesquisa teve a pretensão de averiguar a concepção que alguns segmentos da sociedade jataiense têm sobre a prática desta atividade física mencionada. Fundamenta-se nas teorias vigentes sobre envelhecimento e treinamento de força para idosos vigentes. A metodologia aplicada consistiu nas reflexões e utilizações sobre a literatura da área mencionada, na realização de entrevistas com médicos, professores de Educação Física e idosos praticantes de musculação, ambos da mesma região. Através do levantamento bibliográfico das alterações do envelhecimento, que também é abordado nesta pesquisa, possibilitou observar a relevância da prática de musculação com propiciadora de algumas alterações fisiológicas fornecedoras de benefícios para a vida dos idosos, desde melhoria da saúde à melhor realização de atividades do cotidiano. Os resultados obtidos direcionam as perspectivas do trabalho pra um caminho igual e, ao mesmo tempo, com visões distintas, entre os relatos dos professores, médicos e idosos. Foi possível verificar, através dos sujeitos, semelhanças entre as respostas dos professores de Educação Física e os idosos no que condiz aos benefícios causados pela prática dessas atividades; em contrapartida, alguns médicos concordam com a existência de malefícios desta atividade, discordando de outros que respaldam musculação para idoso, citando exemplos significativos para a vida dos mesmo.