**MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS: efeitos associados na manutenção corporal de praticantes**

Fernando Rodrigues da Silva 1

#### Roberto Gonçalves2

William Augusto Firmino3

E-mail: fernando-ptc2020@outlook.com

1 Graduando em Educação Física, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio - UNICERP, Departamento de Educação, Patrocínio, Brasil;

2 Mestrando em Educação Física, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio - UNICERP, Departamento de Educação, Patrocínio, Brasil;

3Egresso em Educação Física, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio - UNICERP, Departamento de Educação, Patrocínio, Brasil.

**Introdução:** O envelhecimento é um processo dinâmico no qual as alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas vão se alterando progressivamente e o organismo torna-se mais suscetível. Embora o mundo da atividade física possua um leque de oportunidades, a musculação para idosos continua sendo uma oportunidade para sua manutenção. **Objetivo:** Pesquisar sobre os efeitos que a musculação para idosos estão associados na manutenção corporal destes praticantes. **Metodologia:** Esta pesquisa é um estudo descritivo, de caráter exploratório e bibliográfico, utilizando revisão bibliográfica de estudiosos do tema, e delimitamos as palavras-chave em musculação, idosos e atividade física. **Resultado:** A musculação ou exercício resistido é popularmente conhecida deste a Grécia Antiga, e cada vez mais ganhavam espaços para as práticas corporais, pois acreditavam na manutenção do corpo e deixá-lo forte e saudável para a realização das atividades diárias. O Envelhecer não significa necessariamente adoecer, esse processo varia com a genética, os hábitos de vida e do meio ambiente. Os principais ganhos da prática adequada e regular do treinamento de força estão ligados à promoção da saúde e a manutenção da qualidade de vida. **Conclusão:** Conclui que a musculação é de fundamental importância na manutenção corporal de idosos, capaz de alcançar resultados significativos, reconhecer os efeitos associados não só no tratamento de doenças como a osteopenia e osteoporose, obesidade, hipertensão arterial e diabetes, mas por outro lado, adicionar anos de vida ativa e saudável, e deixar de ser dependentes ao ganhar força muscular, aumentar a marcha e minimizar os problemas de saúde.

**Palavras-chave:** Musculação. Idosos. Atividade física.