

ROSIANE DA CONCEIÇÃO BRUCE VIEIRA MONTEIRO

O DIREITO À INCLUSÃO SOCIAL DA PESSOA IDOSA COM A
VIABILIDADE DAS ACADEMIAS EXCLUSIVAS PARA A TERCEIRA IDADE.

Data da Defesa: 15 de Dezembro de 2025

BANCA EXAMINADORA

A. S. Adunira

Orientador

Mariana Azerêdo Rodrigues de Almeida

Examinador 1

Filipe da Silva Coelho

Examinador 2

Nota: 10,0 (Dez)

O DIREITO À INCLUSÃO SOCIAL DA PESSOA IDOSA COM A VIABILIDADE DAS ACADEMIAS EXCLUSIVAS PARA A TERCEIRA IDADE.

Rosiane da Conceição Bruce Vieira Monteiro

RESUMO

O vigente artigo científico analisa a intersecção entre o direito fundamental à inclusão social da pessoa idosa e a necessidade no Brasil, estabelecido pelo Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003), e a eficácia da atividade física sistematizada, especialmente por meio da viabilidade e implementação de academias e programas exclusivos para a Terceira Idade. A metodologia baseou-se em uma revisão bibliográfica e documental de pesquisas nas áreas de Direito, Saúde Coletiva e Educação Física. Os resultados indicam que, enquanto o arcabouço legal assegura o acesso ao lazer e à saúde, a criação de espaços como as Academias de musculação exclusivas para os idosos gratuitas para esse grupo, é uma política pública viável e altamente eficaz. Tais espaços promovem não apenas o condicionamento físico, prevenindo doenças, mas atuam como poderosos vetores de socialização e combate ao isolamento, reforçando a dignidade e a cidadania do idoso. Conclui-se que o investimento em academias especializadas é uma medida que transforma o direito abstrato em realidade concreta, otimizando o envelhecimento ativo.

Palavras-chave: Pessoa Idosa; Inclusão Social; Atividade Física; Academias da Terceira Idade; Musculação.

ABSTRACT

This scientific article analyzes the intersection between the fundamental right to social inclusion of the elderly and the need in Brazil, established by the Statute of the Elderly Person (Law No. 10.741/2003), and the effectiveness of systematized physical activity, especially through the feasibility and implementation of gyms and programs exclusively for the elderly. The methodology was based on a bibliographic and documentary review of research in the areas of Law, Public Health, and Physical Education. The results indicate that, while the legal framework ensures access to leisure and health, the creation of spaces such as weight training gyms exclusively for the elderly, free for this group, is a viable and highly effective public policy. Such spaces promote not only physical conditioning, preventing diseases, but also act as powerful vectors of socialization and combating isolation, reinforcing the dignity and citizenship of the elderly. It is concluded that investment in specialized gyms is a measure that transforms the abstract right into concrete reality, optimizing active aging.

Keywords: Elderly Person; Social Inclusion; Senior Citizen Statute; Physical Activity; Senior Citizen Fitness Centers.

1. Introdução

O Brasil enfrenta um acelerado processo de envelhecimento populacional. Tal fenômeno impõe ao Estado e à sociedade o dever de garantir os direitos e a dignidade dessa parcela da população, conforme estabelece a Constituição Federal de 1988 e o Estatuto da Pessoa Idosa.

Nesse cenário, o Direito e as Políticas Públicas são desafiados a garantir o envelhecimento ativo e saudável, conceito este que transcende a ausência de doenças e engloba a participação contínua em assuntos sociais, culturais, econômicos e cívicos. Sabemos que o envelhecimento é um processo natural, pois o organismo dos seres humanos passa por diversas etapas necessárias, entre as quais muitas alterações psíquicas e motoras, que afetam nosso equilíbrio, nossa flexibilidade, nossa alimentação, nossa comunicação, nosso dia a dia.

O Estatuto da Pessoa Idosa é o principal marco legal, elevando o direito à saúde, à cultura, ao esporte e ao lazer à condição de direitos fundamentais, como a saúde integral dos idosos, implicando na superação do isolamento, garantindo que o idoso seja um agente ativo e respeitado.

A atividade física regular é reconhecida globalmente como essencial para a manutenção da capacidade funcional e para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Contudo, as academias convencionais, muitas vezes, não oferecem a infraestrutura ou o suporte técnico adequado, nem o ambiente social acolhedor para a pessoa idosa.

Diante disso, surge a questão central: Qual é a contribuição e a relevância da viabilidade das academias públicas exclusivas para os idosos? O direito do idoso a ter acesso a uma academia de musculação paga (ou subsidiada/gratuita) pelo Poder Público não está explicitamente descrito no Estatuto, mas é uma interpretação direta e necessária do direito fundamental à saúde, esporte e lazer com dignidade.

O direito do idoso à atividade física e ao lazer é um direito social fundamental no Brasil, e o Poder Público (União, Estados e Municípios) tem o dever de garanti-lo.

Constituição Federal (Art. 6º e 217): Garante o lazer como direito social.

A Lei nº 10.741/2003, Estatuto da Pessoa Idosa estabelece o dever do Poder Público de criar e estimular programas de esporte e atividades físicas que melhorem a qualidade de vida do idoso. A academia de musculação paga, ou gratuita, por ser uma modalidade de atividade física comprovadamente benéfica para a força e independência na terceira idade, pode ser vista como uma forma de concretizar esse direito fundamental à saúde e ao lazer.

A atividade física regular é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um dos pilares do Envelhecimento Ativo e Saudável. A prática transcende a dimensão biológica (melhoria da força, equilíbrio e prevenção de doenças) e se consolida como um poderoso instrumento de inclusão social e psicológica.

A história da musculação iniciou-se na Grécia Antiga, quando os gregos tinham uma visão voltada para a cultura corporal e para o preparo físico. De acordo com Miranda (2014), Milon de Crotona, foi atleta nos campos dos Jogos Olímpicos da Grécia Antiga por seis vezes, dando base para a iniciação da musculação praticada na atualidade, pois segundo o autor citado anteriormente, os treinamentos de Milon de Crotona eram realizados com um bezerro às costas, e à medida que este ia crescendo, o atleta aumentava sua força.

A musculação não se trata de atividade recente, pois já era usada nos séculos passados, onde o homem já fazia exercícios com pesos progressivos visando fortalecer os músculos e em consequência dessa ação ganhar maior força como forma de sobrevivência, pois só os fortes obtinham sucesso na caça e conseguiam defender suas terras.

O mesmo autor considera também, que o levantamento de pesos também tenha contribuído para a musculação, embora o levantamento de peso não tenha feito parte do programa oficial em Olímpia.

De acordo com Coelho e Natalli (2010), a musculação é na verdade um treinamento com pesos, sendo assim, não deve ser considerada como modalidade esportiva, mas como uma maneira para treinar as pessoas de diferentes idades.

O Direito à Inclusão Social na Velhice

O Art. 20 do Estatuto da Pessoa Idosa estabelece o direito ao esporte e lazer, destacando que o Poder Público deve criar oportunidades para o acesso do idoso a tais atividades. A inclusão social, aqui, é entendida como um processo de modificação da sociedade para que ela se adapte e receba o idoso com suas particularidades, em vez de exigir que o idoso se encaixe em modelos preexistentes.

O direito à inclusão social da pessoa idosa, consolidado no Estatuto, encontra na atividade física especializada um de seus pilares mais práticos. A viabilidade das academias exclusivas para a terceira idade ou de programas intensamente adaptados não se restringe à esfera da saúde física, mas se estabelece como uma necessidade para a efetivação da dignidade e do bem-estar social desse grupo, diminuindo assim a exclusão social na velhice manifestada no abandono, na invisibilidade e na dificuldade de acessar a serviços públicos.

O direito da pessoa idosa à inclusão social, garantido pela legislação brasileira, é inseparável do direito a um envelhecimento ativo e digno. O investimento em atividades físicas sistematizadas é, portanto, um imperativo legal e social, pois o direito do idoso a ter acesso a uma academia de musculação paga (ou subsidiada/gratuita) pelo Poder Público não está explicitamente descrito no Estatuto, mas é uma interpretação direta e necessária do direito fundamental à saúde, esporte e lazer com dignidade.

A atividade física, especialmente academias de musculação coletivas, combatem a exclusão afetiva e promovem a reinserção do idoso na esfera pública, com mais saúde. O direito do idoso à saúde e ao envelhecimento ativo, amparado por lei, exige que o Poder Público não apenas ofereça espaços, mas garanta programas que promovam efetivamente a saúde, o que, para a manutenção da capacidade funcional do idoso, requer o trabalho de força, muitas vezes viabilizado de forma mais adequada em uma academia de musculação estruturada.

A musculação age como ação preventiva e curativa. Previne várias doenças que acometem o físico e a mente das pessoas da terceira idade. Ao praticar musculação a pessoa idosa acaba ganhando mais qualidade e anos de vida, na medida em que fortalecem os ossos, os músculos, ganhos de força, resistência, equilíbrio e autonomia para executar suas tarefas diárias.

Entende-se que a atividade envolvendo musculação ajuda na prevenção de diabetes, doenças cardiovasculares, evita demência, entre outras que prejudicam a qualidade de vida do idoso.

A musculação ou treinamento de força proporciona maior autonomia ao idoso, ou seja, ele adquire independência funcional, mais vitalidade para realizar suas tarefas diárias. Nesse sentido, é relevante que estudos e pesquisas visando incentivar a prática da musculação direcionada a população idosa tenha continuidade, objetivando demonstrar os inúmeros benefícios adquiridos com esses exercícios

Miranda (2014) declara que o século XX foi marcado por discussões mundiais sobre saúde. Em 1978 a Organização Mundial da Saúde (OMS), instituiu a Política de Saúde, levando os países a se comprometerem em zelar pela saúde de sua nação. Todos esses fatores contribuíram para a polarização da musculação, que a partir daí, passou a ser considerada de grande relevância não só para a questão estética, mas principalmente para a saúde. Nesse contexto, a popularização da musculação vem se acentuando dia a dia.

Almeida (2010) declara que o exercício físico, mais especificamente a musculação, é um instrumento que auxilia na manutenção e prevenção da saúde psicossocial do idoso, pois proporcionam prazer, alegria e descontração, dessa forma as limitações próprias da idade minimizam ou desaparecem, o que colabora para que o indivíduo se integre a sociedade com autonomia, independência, espírito de equipe, promovendo a inclusão e proporcionando benefícios que contribuem para diminuir a depressão, ansiedade, impaciência, tristeza e solidão próprios desta fase.

O ato de envelhecer traz consequências devido às modificações anatômicas na coluna vertebral, atrofia óssea, menos resistência nas articulações, piora do equilíbrio entre outros.

A Atividade Física como Política de Saúde

O Estatuto da Pessoa Idosa estabelece o dever do Poder Público de criar e estimular programas de esporte e atividades físicas que melhorem a qualidade de vida do idoso.

O direito da pessoa idosa à inclusão social, garantido pela legislação brasileira, é inseparável do direito a um envelhecimento ativo e digno. O investimento

em atividades físicas sistematizadas é, portanto, um imperativo legal e social, pois o direito do idoso a ter acesso a uma academia de musculação paga (ou subsidiada/gratuita) pelo Poder Público não está explicitamente descrito no Estatuto, mas é uma interpretação direta e necessária do direito fundamental à saúde, esporte e lazer com dignidade

Do ponto de vista da Saúde Coletiva, o envelhecimento acarreta a perda de massa e força muscular (sarcopenia) e o declínio da capacidade funcional. A principal causa de incapacidade entre os idosos são as quedas, que surgem com a fragilidade óssea e muscular, coordenação motora prejudicada .

A prática sistematizada de exercícios, incluindo o treinamento de força (musculação), é a intervenção mais eficaz para reverter ou desacelerar esse processo. Portanto, garantir o acesso a esses programas é uma medida de política pública de saúde preventiva, reduzindo custos futuros com hospitalizações e tratamentos.

O paradoxo entre as Academias Exclusivas para Idosos e Academias ao Ar Livre

Diversos estudos focam nos programas já existentes, como as Academias da Terceira Idade (ATI) e as Academias ao Ar Livre, que são implementadas pelo poder público municipal (e, em alguns casos, incentivadas por programas federais como o Programa Academia da Saúde):

As Academias da Terceira Idade, frequentemente implantadas em espaços públicos ou comunitários (como praças e parques), consistem em equipamentos de baixo impacto e de fácil utilização, projetados para a população idosa, porém não supri as necessidades dos idosos, pois não é um ambiente que trabalha exercícios de força Com acompanhamento de um educador físico.

A viabilidade das Academias da Terceira Idade de musculação pagas pelo poder público consiste em múltiplos fatores:

Proporciona Acesso Universal, por serem espaços públicos e gratuitos, eliminam a barreira financeira, garantindo o acesso universal, em consonância com os princípios do SUS, trabalha exercício de força e resistência com o direcionamento de um educador físico.

Proporciona a Socialização, a natureza aberta e coletiva das ATIs e dos programas especializados em Centros de Convivência incentiva a interação social. Estudos demonstram que o fator decisivo para a permanência do idoso na atividade física é o vínculo social e o relacionamento com o professor e colegas, e não apenas o benefício físico, gerando assim, um verdadeiro paradoxo de vida.

O ganho de força e equilíbrio propiciado pela atividade física (em particular o treinamento de força) se traduz em maior autonomia funcional para realizar as atividades da vida diária, como subir escadas e carregar compras. Esta independência física é diretamente ligada à manutenção do papel social do idoso.

As academias exclusivas oferecem um ambiente psicologicamente seguro e adaptado, o que é um diferencial na inclusão.

A Superação de Barreiras Atitudinais, evitando a vergonha ou o constrangimento que alguns idosos sentem em academias frequentadas majoritariamente por jovens, superando preconceitos e estereótipos (barreiras atitudinais).

O Atendimento Especializado, facilitam a atuação de profissionais de Educação Física capacitados para prescrever exercícios que respeitem as limitações funcionais e as comorbidades específicas da terceira idade.

A musculação é crucial para idosos por manter a força, prevenir quedas e doenças, preservar a densidade óssea e a saúde mental, e garantir mais autonomia para as atividades diárias. A prática regular combate a sarcopenia que é perda muscular natural da idade, melhorando o equilíbrio, a coordenação, o bem-estar físico e mental e pode até proteger o cérebro contra a demência.

Bittencourt (1986) relata que:

Os métodos de treinamento utilizados por Milos de Crotona na época de 500 a 580 a.C. Milos era atleta Olímpico de lutas e utilizava o mesmo método utilizado nos dias de hoje, o de evolução progressiva de carga, sendo que este carregava um bezerro nas costas para aumentar os níveis de força de membros inferiores e sua força aumentava na mesma proporção do aumento de peso do bezerro (Bittencourt, 1986, p. 06).

Neste sentido, o princípio dessa anedota serve como uma metáfora clara para o princípio da sobrecarga progressiva, que postula que, para continuar a obter ganhos de força e adaptação muscular, o corpo deve ser submetido a estresses (cargas, volume ou intensidade) cada vez maiores ao longo do tempo.

Embora a história de carregar um único animal do nascimento à idade adulta seja provavelmente uma lenda que mistura mito com registros históricos, ela captura perfeitamente a essência de um dos métodos de treinamento de força mais antigos e eficazes, que é a base da musculação e do treinamento resistido modernos.

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE

A musculação não se trata de atividade recente, pois já era usada nos séculos passados, onde o homem já fazia exercícios com pesos progressivos visando fortalecer os músculos e em consequência dessa ação ganhar maior força como forma de sobrevivência, pois só os fortes obtinham sucesso na caça e conseguiam defender suas terras.

Aumento da força e massa muscular: Essencial para realizar tarefas como subir escadas, carregar objetos e viver de forma independente.

Prevenção de quedas: Melhora o equilíbrio, a agilidade e a coordenação motora, reduzindo o risco de quedas e fraturas.

Saúde óssea: Ajuda a manter a densidade óssea, o que é vital para prevenir a osteoporose.

Controle de doenças: Auxilia no controle de condições crônicas como diabetes, doenças cardiovasculares e artrite.

Combate ao excesso de gordura: Reduz a gordura corporal e melhora o condicionamento físico geral.

Benefícios mentais e cognitivos

Proteção cerebral: Estudos sugerem que a musculação pode proteger o cérebro contra a demência, melhorando a comunicação entre os neurônios.

Melhora da saúde mental: Pode ajudar a combater sintomas de depressão e ansiedade e melhorar a qualidade de vida.

Função cognitiva: Aumenta a agilidade do raciocínio e melhora a atenção, a criatividade e a memória.

A Relevância do Acompanhamento Profissional nas Academias da Terceira Idade.

A viabilidade do atendimento à pessoa idosa em academias está intrinsecamente ligada à especialização, em um ambiente preparado e com um profissional especializado para orientar cada exercício de musculação.

Necessidade de Adaptação: O envelhecimento traz alterações fisiológicas que exigem um programa de treinamento individualizado. Artigos alertam que muitos profissionais em academias tradicionais não estão devidamente capacitados para lidar com as especificidades da clientela mais velha.

A musculação atua como ação preventiva e curativa. Ao praticar musculação o idoso acaba ganhando mais condição e anos de vida, já que fortalecem os ossos, os músculos, ganhos de força, resistência, equilíbrio e autonomia para realizar seus trabalhos cotidianos.

É de suma relevância elaboração de um plano de treinamento destinado para este grupo de pessoas com objetivo de realizar uma atividade física para manter a boa forma, sem um enfoque competitivo. Tal elaboração requer uma informação profunda do professor de educação física, sendo que este deve reconhecer as qualidades dessa população a qual este treinamento será dirigido observando-se às características imprescindíveis para o desenvolvimento do trabalho, considerando o idoso em sua totalidade. Ai surge a grande questão, muitos idosos não tem condições financeiras de pagar uma academia e muito menos um educador físico.

Uma pesquisa do Serasa revelou que quase 60% dos idosos entrevistados não conseguiram se planejar financeiramente para a aposentadoria e muitos consideram que o valor que recebem não é suficiente para viver dignamente. Cerca de 73% dos brasileiros reduzem seu padrão de vida na inatividade, em parte porque o benefício do INSS é insuficiente para manter o nível de despesas anterior, impactando diretamente a capacidade de desfrutar do tempo livre.

O Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741) estabelece o direito ao lazer e garante desconto de pelo menos 50% nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, além de acesso preferencial aos locais. No entanto, a mera existência da lei não resolve o problema da insuficiência de renda base para custear o valor restante e outras despesas associadas (transporte, alimentação no local, etc.). Daí a relevância do poder público custear academias de musculação com educadores físicos especializados nesse público alvo.

Considerações finais

O propósito deste trabalho foi mostrar que a musculação é uma modalidade segura e necessária para a população da terceira idade e que, se planejada de acordo com o nível de necessidade do indivíduo, pode contribuir para melhorar e prevenir doenças, melhorando não só o aspecto físico, mas também o emocional e social como um todo, que fica muito prejudicado com o avançar da idade, uma vez que a força vai diminuindo cada vez mais e sem a prática constante de exercícios ficará mais difícil realizar as atividades diárias, a força é um fator preponderante para as capacidades funcionais tais como: subir e descer escadas, levantar objetos, sentar e até mesmo caminhar.

As Academias da Terceira Idade e os programas exclusivos se mostram uma política pública viável e altamente eficaz para traduzir o direito à inclusão em prática. Ao oferecerem um ambiente seguro, especializado e focado na socialização, esses espaços não apenas melhoram a saúde física, mas atuam como importantes agentes de empoderamento e cidadania, permitindo que o idoso se mantenha produtivo, conectado e respeitado em sua comunidade. A expansão e a manutenção contínua desses programas são essenciais para uma sociedade que valoriza o envelhecimento.

O estudo possibilitou concluir que com a chegada da velhice o ser humano perde sua vitalidade. Seu corpo fica debilitado, fraco, suas passadas se tornam lentas, o corpo perde massa muscular e o esqueleto vai ficando fraco e a probabilidade de doenças vai aumentando. Daí a relevância do poder público garantir academias públicas, para que os idosos possam fazer exercícios de força como a musculação com acompanhamento de um educador físico para a terceira idade, uma vez comprovado que a atividade física como a musculação traz inúmeros benefícios à saúde de pessoas de todas as idades, nesse contexto a musculação é recomendada para pessoas da terceira idade, por ser uma atividade que proporciona grandes benefícios para a saúde integral do idoso.

O sucesso dessas iniciativas não se mede apenas pela melhoria dos parâmetros físicos, mas, sobretudo, pela implementação da saúde preventiva com capacidade de combater doenças, isolamento, promover a autonomia e ressignificar o papel do idoso na sociedade, transformando a prática de exercícios nas academias

públicas em um poderoso ato de cidadania e inclusão social. A reivindicação do idoso por um espaço de musculação estruturado e gratuito é, portanto, uma busca pela efetivação do direito social já garantido em lei, visando um envelhecimento mais saudável e funcional.

Então, a academia de musculação paga, ou gratuita, por ser uma modalidade de atividade física comprovadamente benéfica para a força e independência na terceira idade, concretizando o direito fundamental à saúde e ao lazer.

Espera-se que estes escritos possam trazer fortalecimento e mais respaldo jurídico às pessoas da terceira idade, além de conscientizar aqueles que ainda não obedecem a legislação brasileira. Entende-se também que este artigo não tencionou esgotar o assunto tratado, mas deixar contributos essenciais e abrir possibilidades para novas pesquisas na área.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B. **OS benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da autoestima na terceira idade.** Revista Brasileira de Qualidade de Vida. PontaGrossa/PR.v.02,n.02,jul./dez.2010.Disponível,em:<<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/viewFile/660/511>>. Acesso em 14 novembro 2025.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, **Exercício e atividade física para adultos mais velhos.** Posicionamento Oficial do Colégio Americano de Medicina Esportiva, 2009. Disponível em: <http://www.acsm.org>. Acesso em: 16 de novembro de 2025.

BITTENCOURT, N. Atividade física e bem-estar: uma abordagem prática. Porto Alegre: Editora Mercado Aberto, 1986.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Atenção Primária, Promoção Saúde e o Sistema Único de Saúde: diálogo necessário. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Acesso em: 12 novembro de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde.** Ministério da Saúde. 2. ed. Brasília, DF, 2009.

Disponível, em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf>. Acesso em: 15 de novembro de 2025.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, 05 de outubro de 1988.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Secretaria de atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Acesso em: 12 novembro de 2025.

CAVALINHO, H. J. V. **Os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável**: análise da Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2008-2012) CEDF/UEPA.2013. Disponível em: <http://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2013.1/HERMIO_JNIOR_DO_VALE_CALVINHO.pdf>. Acesso em: 18 novembro 2025.

COSENZA, M. R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo, 1995. EFDEPORTES. Benefícios da atividade física na melhor idade.

COSTA, A.J.S., **Musculação e qualidade de vida**. In Revista Virtual vol. 02, n 03, Natal, 2004. Acesso em: 12 novembro de 2025.

DUCAM NETO, L. G. W. **Os benefícios do treinamento de força no processo de envelhecimento: estudo de revisão de artigos científicos**. Monografia (Educação Física) Bacharelado da Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS. Porto Alegre, 2009. Disponível, em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/1887/000732075.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 12 novembro de 2025.

Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003).

ESTORCK, A; ERBA, I,L, L; CORREA, R.C. **Os efeitos da musculação para terceira idade no desenvolvimento da qualidade de vida**, Faculdade de Educação Física de Sorocaba (ACM), Sorocaba, Brasil, 2012.

MOREIRA, R. M. **Qualidade de vida, saúde e política pública de idosos no Brasil: uma reflexão teórica**. Revista Kairós Gerontologia. São Paulo, Brasil. v.16, n. 2, mar. 2013.

SILVA C. M. **Efeitos do treinamento com pesos, na força Muscular e Composição Corporal em idosas**, 2006.

SOUZA, W. C. **Exercício Físico na Promoção da Saúde na Terceira Idade**. Saúde MeioAmbient.v.4,n.1,p.5565,jan./jun.2015. Disponível, em: <<http://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/viewFile/672/549>>. Acesso em: 16 novembro de 2025.

