

EFEITOS DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA.

EFFECTS OF RESISTANCE ON THE QUALITY OF LIFE OF OLDER ADULTS.

DOI:

Receipt of originals:

Acceptance for publication:

---

**JOCILDA DE AZEVÊDO RODRIGUES E RAMOS**

PSICÓLOGA, ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL E REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (IESM) E EM PSICOLOGIA DO ESPORTE (FAVENI).

SUMÉ, PARAÍBA, BRASIL.

[JOCILDA@UNICIR.EDU.BR](mailto:JOCILDA@UNICIR.EDU.BR)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3987-2918>

**GILDÁSIO BARBOSA CANDIDO**

BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA PELA UNICIR- FACULDADE DO CARIRI MONTEIRO, PARAÍBA, BRASIL

ORCID: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0007-4382-2353>

**RESUMO:** O envelhecimento populacional é um fenômeno global que requer atenção à qualidade de vida dos idosos, dada a série de mudanças biológicas, funcionais, sociais e psicológicas que ocorrem. No Brasil, a população idosa cresceu de 4,0% em 1980 para 10,9% em 2022, destacando a necessidade de estratégias que promovam a saúde desse grupo. Este estudo qualitativo e descritivo avaliou os efeitos da musculação na qualidade de vida de idosos por meio de uma revisão integrativa da literatura, utilizando dados da SciELO e LILACS entre 2014 e 2025. Inicialmente, foram encontrados 140 estudos, dos quais 9 atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados mostraram que a musculação é essencial para manter a funcionalidade e autonomia dos idosos, ajudando a combater a perda de força muscular e flexibilidade, além de melhorar a saúde mental e reduzir sintomas depressivos. O estudo conclui que a musculação deve ser incentivada em programas para a terceira idade, mas ressalta a necessidade de mais pesquisas com amostras maiores para entender melhor seus impactos e orientar políticas públicas para um envelhecimento ativo e saudável.

**Palavras-chave:** Idosos. Musculação. Qualidade de Vida.

**ABSTRACT:** The aging population is a global phenomenon that requires attention to the quality of life of the elderly, given the series of biological, functional, social, and psychological changes that occur. In Brazil, the elderly population grew from 4.0% in 1980 to 10.9% in 2022, highlighting the need for strategies that promote the health of this group. This qualitative and descriptive study evaluated the effects of weight training on the quality of life of the elderly through an integrative literature review, using data from SciELO and LILACS from 2014 to 2025. Initially, 140 studies were found, of which 9 met the inclusion criteria. The results showed that weight training is essential for maintaining the functionality and autonomy of the elderly, helping to combat the loss of muscle strength and flexibility, as well as improving mental health and reducing depressive symptoms. The study concludes that weight training should be encouraged in programs for the elderly, but emphasizes the need for more research with larger samples to better understand its impacts and guide public policies for active and healthy aging.

**Keywords:** Seniors. Quality of Life. Weight Training.

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que tem nos alertado para a importância de se garantir para essa população uma melhor qualidade de vida, tornando-se necessário, para tal, considerar as diversas alterações oriundas do processo de envelhecimento, sejam essas físicas, psicológicas ou sociais, uma vez que elas poderão intervir diretamente nas funções cognitivas motoras e, conseqüentemente, na qualidade de vida da pessoa idosa.

O processo de envelhecimento é, assim, caracterizado por alterações biológicas, funcionais, sociais e intelectuais que ocorrem de forma natural, dinâmica, progressiva e irreversível (Jordão Netto, 1997; Zago; Gobbi, 2003). De acordo como Cancela (2007), o envelhecimento é considerado um processo de degradação progressiva e diferencial dos tecidos, sendo difícil datar o seu começo, pois se situa em níveis biológico, psicológico e sociológico, destacando que a sua velocidade e intensidade variam de indivíduo para indivíduo. Assim, fatores biológicos, psíquicos e sociais, podem determinar a velhice, acelerando ou retardando o aparecimento de doenças e sintomas característicos da idade avançada.

Em 1980, o Brasil tinha 4,0% da população com 60 anos ou mais de idade; já em 2022, esse grupo etário representou 10,9% da população total, o maior percentual desde 1872, ano de realização do primeiro Censo Demográfico Brasileiro, e um crescimento de 57,4% em relação ao Censo Demográfico 2010, quando representava 7,4% da população (IBGE,2012).

Nesse cenário, uma forma de intervenção não convencional que pode surgir como alternativa para ajudar a manter a funcionalidade e autonomia dos idosos é a prática de exercício físico regular, em especial, a prática da musculação, a qual também pode ser chamada de treinamento de força, treinamento com pesos ou treinamento com cargas e tem se tornado uma das práticas mais populares de exercícios, seja para atletas ou não-atletas (Matsudo; Matsudo; Barros Neto, 2001; Fleck; Kramer, 2006).

Para Albino et al. (2012), a musculação é um exercício que pode ser praticado com a finalidade de contribuir para a saúde física dos idosos. Neste propósito, destaca-se a importância do desenvolvimento da aptidão motora do indivíduo que envelhece, acreditando-se, portanto, que o exercício físico é essencial para a manutenção da saúde e qualidade de vida dos idosos, ajudando a combater os efeitos

do envelhecimento, como a perda de força muscular e flexibilidade. Além disso, um programa de treinamento de força bem elaborado poderá produzir benefícios como aumento da força e da massa magra, diminuição da gordura corporal e melhoras no desempenho físico em atividades esportivas e da vida diária (Fleck; Kramer, 2006).

Nesse contexto, o presente estudo qualitativo descritivo visa proporcionar aos profissionais de educação física que atuam com público idoso o conhecimento sobre os efeitos da prática da musculação para esta faixa etária, assim como os cuidados a serem tomados quando elaborarem programas de treinamento de força para idosos, uma vez que a musculação aplicada aos idosos pode ser semelhante àquela utilizada por adultos jovens, mas com volume e intensidade diferentes, principalmente devido às várias mudanças no organismo devido ao envelhecimento. Trata-se, portanto, de um realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura, considerada a mais ampla abordagem metodológica dentre as revisões

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 Envelhecimento populacional

De acordo com Freitas; Scheicher (2010), nas últimas décadas observou-se um ritmo acelerado no crescimento da população idosa em todo mundo, crescimento este que trouxe consequências diretas para o âmbito dos serviços de assistência social e de saúde da população geriátrica, contexto agravado pela precariedade dos convênios médicos e do baixo salário da aposentadoria. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e outras literaturas consideram que a partir dos 65 anos há um aumento significativo na prevalência de problemas relacionados ao envelhecimento, incluindo a diminuição da acuidade visual e auditiva, incontinências, quedas, demência, depressão e isolamento social. Somado a isso, observa-se ainda a problemática social, que faz com que os parentes frequentemente tenham dificuldades para cuidar dos seus idosos e acabam encaminhando-os às Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), popularmente chamadas de casas de repouso ou instituições geriátricas.

Na mesma direção, o estudo realizado por Ribeiro et al (2008) sinaliza que o processo de envelhecimento vem acompanhado por problemas de saúde físicos e mentais provocados, frequentemente, por doenças crônicas e quedas. Ainda de acordo com Ribeiro et al (2008), a queda é definida como um evento acidental em que uma pessoa muda de posição para um nível inferior sem a capacidade de se corrigir rapidamente, assim, não se considera queda quando a pessoa apenas cai de costas em um assento.

Sabemos que a estabilidade do corpo depende da recepção de informações dos componentes sensoriais, cognitivos e musculoesqueléticos, em integração, assim, fatores relacionados à idade, doenças e ambientes inadequados aumentam a predisposição a quedas, as quais podem, portanto, ser causadas por fatores intrínsecos (alterações fisiológicas, doenças e medicamentos) e extrínsecos ( fatores sociais e ambientais), impactando negativamente a vida dos idosos, uma vez que podem gerar morbidade, mortalidade, hospitalização e restrição de atividades devido a dores ou medo de cair (Ribeiro et al, 2008).

Desse modo, o conceito de saúde para sujeitos a partir de 65 anos não pode se basear no parâmetro de completo bem-estar físico, psíquico e social preconizado pela Organização Mundial de Saúde, mas deve se reger pelo paradigma da capacidade funcional, a qual pode ser definida como a habilidade de realizar tarefas cotidianas sem auxílio e é dividida em atividades básicas da vida diária (como levantar-se, andar e se alimentar) e atividades instrumentais da vida diária (como gerenciar dinheiro e fazer compras). Estudos realizados no Brasil indicam que quase metade dos idosos necessita de ajuda para realizar ao menos uma dessas atividades e uma parte significativa (7%) é considerada altamente dependente (Miranda; Mendes; Silva, 2016).

Nesse cenário, entende-se que o envelhecimento populacional traz consigo mudanças nas capacidades e necessidades do sujeito que desafiam o sistema de saúde e a previdência social, uma vez que se relacionam ao aumento das demandas sociais e econômicas em todo o mundo, configurando-se, portanto, como um dos maiores triunfos da humanidade e um dos grandes desafios a ser enfrentado pela sociedade (OMS, 2016).

Entretanto, envelhecimento não é sinônimo de adoecimento, uma vez que, vivenciado de forma adequada, a partir do desenvolvimento de hábitos saudáveis e cuidados com a saúde, o processo de envelhecimento pode ser acompanhado de bons índices de saúde física, mental e social, potencializando a qualidade de vida do sujeito idoso. Para isso ser possível, entretanto, é fundamental investir em ações de prevenção de agravos e promoção de saúde em todas as fases da vida bem como na ampliação do acesso da população às políticas públicas de saúde, sobretudo às ligadas à saúde mental e ao processo de envelhecimento (Miranda; Mendes; Silva, 2016).

## **2.2 Estilo e qualidade de vida no processo de envelhecimento**

Para Oliveira, Vinhas e Rabello (2020), diante do aumento da expectativa de vida, torna-se imprescindível assegurar melhores condições de qualidade de vida à população, especialmente no que se refere à prevenção de doenças degenerativas que acometem os idosos. Nesse sentido, a prática regular de exercícios físicos

destaca-se como uma alternativa saudável e viável, capaz de promover um envelhecimento ativo, saudável e com menor incidência de enfermidades.

Corroborando essa perspectiva, Schneider e Igaray. (2008) já apontavam que, até 2025, o Brasil se tornaria o sexto país com maior população idosa do mundo. Gozzi, Sato e Bertolin (2012) complementam que esse crescimento expressivo pode ser encarado de forma positiva, uma vez que a adoção de exercícios físicos regulares contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida na velhice. Além disso, a prática de atividades físicas auxilia na prevenção de quedas, na melhora do equilíbrio e na redução do risco de doenças crônicas e degenerativas. Considerando o cenário atual, observa-se que o envelhecimento populacional já se consolidou como uma realidade no país, o que reforça a necessidade de políticas públicas e estratégias de promoção da saúde que incentivem estilos de vida ativos. Nesse contexto, atividades físicas voltadas ao fortalecimento muscular e à manutenção da funcionalidade mostram-se fundamentais para preservar a autonomia, a independência e o bem-estar físico, psicológico e social dos idosos.

Em consonância com esses achados, Mazo et al. (2005) identificaram o sedentarismo como um dos principais problemas de saúde pública contemporâneos, destacando que a prática regular de exercícios físicos ao longo da vida exerce efeitos benéficos importantes, contribuindo para um processo de envelhecimento mais saudável e funcional.

No que se refere aos conceitos de estilo e qualidade de vida, Sharkey (2001) e Ferreira; Dietrich e Pedro (2015) definem o estilo de vida como um conjunto de hábitos, escolhas e comportamentos adotados pelos indivíduos ao longo da vida, incluindo o consumo de bebidas alcoólicas, o tabagismo, os hábitos alimentares, a qualidade do sono, o controle do peso corporal e a prática de exercícios físicos. Dessa forma, a ausência de tabagismo, o consumo moderado ou inexistente de álcool e a prática regular de atividades físicas estão diretamente associados a melhores níveis de qualidade de vida. Assim, o exercício físico assume papel central na promoção da qualidade de vida dos idosos, favorecendo sua reintegração social e possibilitando uma vida mais autônoma e saudável.

No campo teórico, Lawton (1991 apud Albuquerque et al., 2018) propôs um modelo de qualidade de vida na velhice fundamentado em quatro dimensões: a

competência comportamental, que se refere às habilidades e capacidades do indivíduo para realizar atividades da vida diária e interagir com o ambiente; as condições ambientais, que englobam o contexto físico, social e cultural, incluindo acessibilidade habitacional, serviços de saúde, suporte social e interação comunitária; a qualidade de vida percebida, relacionada à avaliação subjetiva que o indivíduo faz da própria vida com base em suas expectativas e experiências; e o bem-estar subjetivo, que envolve as emoções, sentimentos e o grau de satisfação geral com a vida.

Segundo o mesmo autor, à medida que o envelhecimento avança, podem ocorrer declínios nas habilidades motoras, cognitivas e funcionais. No entanto, manter a autonomia e a participação ativa na vida cotidiana é essencial para o bem-estar na velhice. Para isso, torna-se fundamental a existência de ambientes favoráveis e adaptados às necessidades dos idosos, bem como a manutenção de uma atitude positiva diante do envelhecimento, fatores que contribuem significativamente para a qualidade de vida nessa fase da vida (Lawton, 1991 apud Albuquerque et al., 2018).

Ainda no âmbito da avaliação da qualidade de vida, a Organização Mundial da Saúde desenvolveu instrumentos específicos, como o WHOQOL-100 e o WHOQOL-BREF, que evidenciam que, embora as pessoas estejam vivendo mais, muitas enfrentam maiores níveis de incapacidade. O WHOQOL-100 define qualidade de vida como um conceito amplo, que abrange não apenas a saúde física, mas também o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e os fatores ambientais, considerando valores, metas, expectativas e preocupações individuais. Assim, investigar os fatores que influenciam a percepção de qualidade de vida, como o estado de saúde, as condições socioeconômicas e os componentes do estilo de vida, torna-se essencial.

De modo geral, esses instrumentos avaliam aspectos relacionados ao bem-estar físico, mental, social, emocional, à segurança e aos relacionamentos familiares, permitindo a identificação precoce de fatores de risco. A partir dessas avaliações, é possível prevenir diversas situações adversas, promovendo melhorias na qualidade de vida individual e contribuindo, em larga escala, para a redução de problemas socioeconômicos e de saúde pública.

Dessa forma, o declínio funcional associado ao envelhecimento não decorre

exclusivamente do processo natural da idade, mas também de estilos de vida modificáveis. A adoção de hábitos saudáveis, especialmente a prática regular de atividades físicas, pode favorecer um envelhecimento mais bem-sucedido e com menor incidência de incapacidades. Em contrapartida, a inatividade física na população idosa pode acarretar diversos prejuízos à saúde, como apatia, perda de força e flexibilidade, obesidade, doenças cardiovasculares, além de impactos psicossociais, como isolamento e estresse.

### **2.3 Exercício físico e qualidade de vida**

O exercício físico é definido por Lima (2002 apud Merquiades et al., 2009) como uma atividade física planejada e estruturada, caracterizada pela execução de movimentos corporais repetitivos, com o objetivo de manter ou desenvolver a aptidão física. Evidências científicas indicam que a prática regular de exercícios físicos por idosos está associada à redução da mortalidade e do risco de desenvolvimento de doenças degenerativas, tais como doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, osteoporose, diabetes mellitus e enfermidades respiratórias. Ademais, o exercício físico contribui para um envelhecimento saudável, favorece o aumento da longevidade, auxilia no controle da obesidade e pode atuar na prevenção de determinados tipos de câncer. Do ponto de vista psicossocial, idosos fisicamente ativos tendem a apresentar maior equilíbrio emocional, abertura às relações sociais e melhor percepção de sua identidade, refletindo positivamente na qualidade de vida (Lima, 2002 apud Merquiades et al., 2009).

Assim, a inserção do idoso em atividades físicas resulta em maior capacidade de autonomia, o que, por sua vez, pode melhorar a qualidade de vida, uma vez que promove melhora na capacidade funcional e na aptidão física. De forma mais específica, os benefícios oriundos do aumento do nível de atividade física habitual se estendem desde a melhora da capacidade funcional, regulação da pressão arterial, redução do risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes e certos tipos de câncer (Heikkinen, 1998).

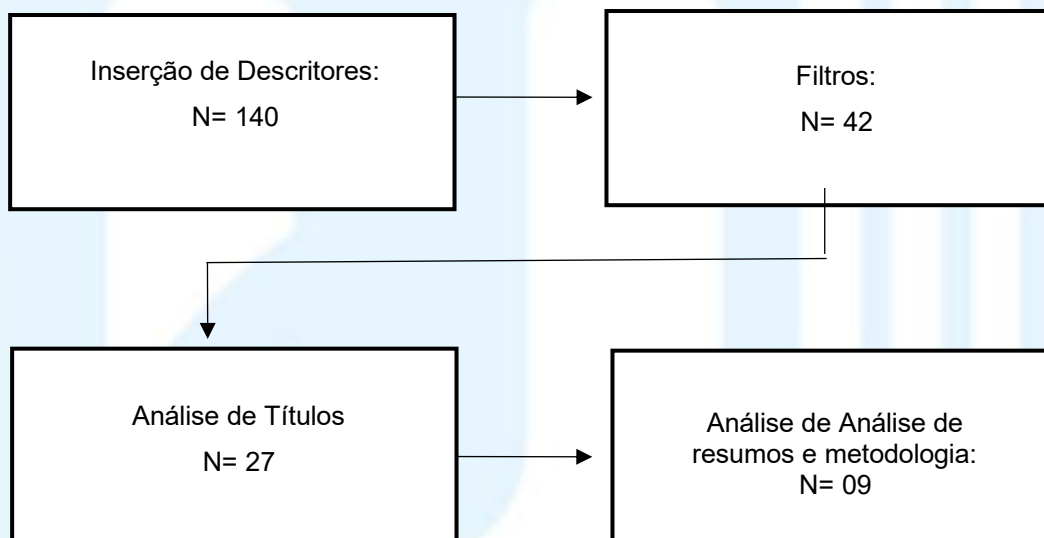
### 3. METODOLOGIA

O presente estudo qualitativo descritivo versando sobre os efeitos da prática regular de musculação na qualidade de vida de idosos, foi realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura. Esta, considerada a mais ampla abordagem metodológica dentre as revisões. O método surgiu a partir da necessidade de assegurar uma prática assistencial embasada em evidências científicas, apontada como uma ferramenta ímpar no campo da saúde, pois sintetiza as pesquisas disponíveis acerca de determinada temática com o intuito de direcionar a prática fundamentada em conhecimento científico. Para coleta de dados, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados indexadas na Biblioteca Virtual de Saúde: SciELO e LILACS, onde foram utilizados os descritores em português: “Musculação” AND “Idosos”. A busca foi realizada entre novembro de 2024 e fevereiro de 2025, sendo incluídos artigos publicados entre os anos de 2014 e 2025, na língua portuguesa, publicados na íntegra e que abordassem os efeitos da prática regular de musculação na qualidade de vida de idosos. Foram excluídos resumos, textos incompletos, relatos, estudos de caso e revisões

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das associações de descritores, encontrou-se 140 estudos. Após a filtragem relativa ao ano (2014 a 2025), idioma (português) e texto completo, restaram 42 estudos. Estes, por sua vez, tiveram seus títulos analisados criteriosamente restando assim 27 estudos pertinentes ao tema onde, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, bem como, leitura dos resumos restaram apenas 09 estudos, conforme demonstrado na Figura 1.

**Figura 1**-Etapas metodológicas para seleção de artigos



**Fonte:**Dados da pesquisa, 2025.

Desta forma, foram utilizados nove artigos, sendo 08 artigos transversais e 01 quase experimental. As demais características dos artigos estão descritas no quadro a seguir:

**Quadro 1:** Descrição dos artigos incluídos no trabalho

AUTOR/ANO	OBJETIVO	AMOSTRA	TIPO DE ESTUDO	CONCLUSÃO
REIS M.R.O. et al., 2020.	Comparar a aptidão física de mulheres de acordo com o histórico de quedas e a prática regular de diferentes modalidades de exercícios físicos (treinamento combinado, funcional e multimodal).	44 mulheres (idade entre 50 e 80 anos) participantes dos programas de exercícios físicos da ACM-RP e da EEFERP da Universidade de São Paulo (USP).	Estudo transversal.	O grupo com histórico de quedas apresentou piores resultados na aptidão física. Não houve diferença estatística significativa entre as diferentes modalidades de treinamento em relação às variáveis analisadas, embora todas as modalidades se mostrassem importantes para a manutenção de bons níveis de aptidão física no contexto do envelhecimento.
COELHO et al, 2014.	Comparar a força e a capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos.	36 idosos (23 mulheres e 13 homens) com idade média de 63,6±4,1 anos, divididos em três grupos: 12 praticantes de musculação, 12 praticantes de hidroginástica e 12 não praticantes de exercícios físicos	Estudo descritivo de corte transversal com amostragem não probabilística voluntária.	A musculação foi mais eficaz no aumento da força, mas um estilo de vida ativo foi suficiente para a manutenção da capacidade funcional

SOUZA et al., 2014.	Comparar os níveis de força e equilíbrio entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercício, além de correlacionar as diferentes variáveis.	36 indivíduos idosos (12 praticantes de musculação, 12 praticantes de hidroginástica e 12 não praticantes de exercícios).	Estudo de corte transversal.	O grupo praticante de musculação apresentou maior força máxima e melhor desempenho no teste de equilíbrio dinâmico em comparação aos praticantes de hidroginástica e não praticantes. A hidroginástica não se mostrou tão eficiente quanto a musculação para o desenvolvimento de força e equilíbrio em idosos
FERREIRA et al., 2014	Avaliar o nível de depressão em idosos praticantes de diferentes tipos de exercícios físicos	116 idosos, sendo 23 praticantes de musculação (G1), 22 de hidroginástica (G2), 25 de ginástica aeróbica (G3), 22 de Pilates (G4) e 24 no grupo controle (G5).	Estudo descritivo de corte transversal	A prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a redução de sintomas depressivos em idosos, independentemente da atividade escolhida. O grupo de ginástica (G3) apresentou os escores mais baixos para depressão em comparação aos demais grupos, enquanto o grupo controle (G5) obteve pontuação indicativa de depressão em 50% dos casos

<p>OLIVEIRA D.V.; BERTOLINI, A.P.S.; GOMES, S.M.M., 2015.</p>	<p>Analisar a qualidade de vida das idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico.</p>	<p>120 voluntárias, divididas em três grupos de 40 idosas (grupo hidroginástica, grupo academia da terceira idade e grupo musculação).</p>	<p>Quantitativo, transversal e de caráter descritivo.</p>	<p>A musculação proporciona melhores benefícios na qualidade de vida dos idosos, quando comparada aos exercícios realizados nas academias da terceira idade e na hidroginástica.</p>
<p>ANGELI K.C.; MENEZES E.C.; MAZO G.Z., 2017.</p>	<p>Comparar a aptidão física dos participantes de musculação e ginástica.</p>	<p>Homens e mulheres com idade acima de 60 anos, matriculados nas modalidades de musculação e ginástica do programa GETI (Grupo de estudos da terceira idade) em CEFID – UDESC.</p>	<p>Descritivo e comparativo, de corte transversal.</p>	<p>Ambas as modalidades oferecem ganhos significativos na aptidão física de idosos, com melhorias específicas em diferentes áreas de força e flexibilidade para cada grupo.</p>
<p>OLIVEIRA NETA, R.S. ET AL., 2016.</p>	<p>Avaliar o impacto de um programa de três meses de exercícios resistidos na dor e funcionalidade de idosos com osteoartrite de joelhos da cidade de Santa Cruz, RN.</p>	<p>13 idosos com diagnóstico médico de osteoartrite de joelhos.</p>	<p>Quase experimental</p>	<p>Os exercícios resistidos foram efetivos e seguros na melhoria da dor, força muscular, funcionalidade e qualidade de vida dos idosos participantes. Os idosos da comunidade devem ser encorajados a realizar musculação</p>

				terapêutica supervisionada.
CARDOZO, D.; VASCONCELOS, A.P.S., 2015.	Verificar os efeitos de um período de treinamento de força (TF) nos níveis de força e desempenho funcional em mulheres idosas.	Foram recrutadas 20 mulheres idosas (68,6 ± 6,6; anos; 69,7 ± 10,9 kg; 160,0 ± 0,10 cm) sem experiência prévia em TF. O protocolo de TF aplicado foi no formato de circuito com três séries, intervalo de 30 segundos entre cada exercício, faixa de repetições entre oito a dez com carga correspondente a percepção de esforço de cada participante.	Estudo transversal.	O TF com duração de apenas oito semanas já é eficaz para promover melhoras nos níveis de força e desempenho funcional em mulheres idosas.
.	.	114 idosos, divididos em dois grupos: - Grupo de Treinamento Resistido (GTR): 43 idosos praticantes de TR - Grupo Fisicamente Ativos (GFA): 71	Estudo transversal com grupo de comparação, observacional e não probabilístico	Os idosos praticantes de treinamento resistido apresentaram desempenho significativamente melhor no teste Timed Up and Go (TUG), o que está diretamente relacionado à

		idosos considerados fisicamente ativos, não praticantes de TR		prevenção de quedas e fraturas.
--	--	---	--	---------------------------------

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2025.

A literatura encontrada é unânime ao reconhecer os benefícios da musculação na melhoria da força e funcionalidade dos idosos. Os estudos de Coelho et al. (2014) e Souza et al. (2014) demonstraram que os idosos praticantes de musculação apresentaram melhor desempenho em testes de força e equilíbrio em comparação aqueles que não praticavam atividade física, evidenciando a importância do treinamento de força na manutenção da capacidade funcional e, conseqüentemente na qualidade de vida dos idosos.

Corroborando com esses resultados, o estudo de Cardozo e Vasconcelos, (2015) demonstrou que um período relativamente curto de oito semanas de treinamento de força (TF) no formato de circuito promoveu melhorias significativas nos níveis de força muscular e no desempenho funcional das participantes, configurando-se, portanto, como um recurso importante no enfrentamento do declínio das capacidades físicas decorrentes do processo de envelhecimento.

Além do declínio das capacidades físicas, o processo de envelhecimento traz diversas mudanças fisiológicas que impactam a qualidade de vida dos sujeitos, sendo as quedas um dos principais riscos entre idosos. Considerando esse cenário, o estudo de Reis et al. (2020) não encontrou diferenças significativas na aptidão física entre os diferentes grupos de treinamento (combinado, funcional e multimodal). Isso sugere que, independentemente da modalidade praticada, todas são eficazes para manter bons níveis de aptidão física, sugerindo que um enfoque mais holístico e diversificado em programas de exercícios pode contribuir significativamente para a saúde e bem-estar dessa população.

Além dos impactos positivos do treinamento de força apresentados até aqui, resultados encontrados por Allendorf, et al., (2016), demonstram que idosos praticantes de treinamento resistido (TR) têm desempenhos significativamente melhores em comparação aos idosos considerados fisicamente ativos, mas que não

praticam TR. O resultado em questão é evidenciado pelo desempenho no teste Timed Up and Go (TUG), uma vez que o tempo de execução é mais curto no TUG test no grupo praticante de TR ( $6,24 \pm 0,86$  segundos) em relação ao grupo fisicamente ativo ( $11,24 \pm 4,26$  segundos), sugerindo que o treinamento resistido pode ser um fator crucial na manutenção da mobilidade e na prevenção de quedas e fraturas em idosos. Nesse contexto, a literatura aponta que o TR é eficaz para a manutenção e o ganho da força muscular, da mobilidade e da capacidade funcional, além de contribuir para a redução da massa gorda, benefícios estes especialmente importantes para a população idosa devido a perda natural de massa e da força muscular decorrentes do processo de envelhecimento.

Ainda de acordo com Allendorf, et al. (2016), a prática de TR tem relação direta com a redução do risco de quedas, um evento que pode levar a complicações graves entre os idosos. Dessa forma, embora o TR contribua amplamente para aspectos funcionais, a ênfase deve ser dada à mobilidade como um determinante crucial na autonomia do idoso.

Corroborando com os estudos mencionados anteriormente, Oliveira; Bertolini e Gomes (2015) destacam que a musculação proporciona melhores benefícios na qualidade de vida, comparativamente a outras modalidades de exercício, como hidroginástica e ginástica em grupo, ressaltando seu papel crucial na promoção do bem-estar físico e mental na terceira idade. A melhoria da aptidão física, conforme apontado por Angeli; Menezes e Mazo (2017), está associada a ganhos significativos em áreas de força e flexibilidade, o que é essencial para um envelhecimento ativo e saudável.

Ainda no que diz respeito à promoção do bem-estar mental, os resultados encontrados por Ferreira et al. (2014) evidenciam que a prática regular de exercícios físicos contribui para a redução dos sintomas depressivos, contribuindo, assim, para promoção e manutenção da qualidade de vida dos idosos.

Por fim, outro ponto importante evidenciado nos estudos é o impacto positivo da musculação na dor e funcionalidade de idosos com condições específicas, como osteoartrite: o estudo de Oliveira Neta et al (2016), demonstrou que prática de exercícios físicos supervisionados pode melhorar a força muscular dos grupos treinados, dado importante para a compreensão de que mesmo idosos que apresentam algumas limitações podem obter benefícios com a inserção em programas de musculação,

desde que com supervisão profissional e treino personalizado.



## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, através do presente estudo, pôde-se concluir que a prática regular de musculação exerce influência significativa sobre a qualidade de vida de idosos, o que se justifica em razão dos efeitos da musculação para o aumento da força muscular, melhora da funcionalidade, redução de sintomas depressivos e promoção de uma melhor qualidade de vida entre os idosos. De forma mais específica, os dados coletados através do presente estudo revelaram que a prática de musculação não só melhora a capacidade funcional e diminui a dor em condições específicas, como a osteoartrite, mas também se destaca em comparação a outras modalidades de exercício, comprovando sua eficácia na manutenção da força e no equilíbrio, aspectos cruciais para a prevenção de quedas.

Além disso, a análise da literatura encontrada revelou a importância da personalização do programa de treinamento, uma vez que a variação nas metodologias, como a frequência e a ordem dos exercícios, sugere que ajustes são necessários para maximizar os benefícios da musculação para esta faixa etária. Ainda nesse contexto, ressalta-se também que, apesar de as intervenções serem seguras e eficazes, a supervisão profissional é fundamental para garantir a correta execução dos exercícios e a segurança dos idosos praticantes.

Assim, os resultados deste estudo corroboram para a afirmação de que a inclusão da musculação em programas voltados para a terceira idade deve ser fortemente incentivada, considerando seus múltiplos benefícios na qualidade de vida dos idosos. Todavia, estudos com amostras maiores e metodologias variadas são necessários para aprofundar ainda mais a compreensão sobre os impactos da musculação, contribuindo para a elaboração de diretrizes que orientem ações práticas e políticas de saúde voltadas a um envelhecimento ativo e saudável.

## REFERÊNCIAS

- ALBINO, J. et al. Efeitos da musculação na aptidão física de idosos: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 14, n. 2, p. 139-154, 2012.
- ALBUQUERQUE, D. da S et al. Contribuições teóricas sobre o envelhecimento na perspectiva dos estudos pessoa-ambiente. **Psicologia USP**, v. 29, n. 3, p. 442-450, 2018.
- ALLENDORF, D. B. et al. Idosos praticantes de treinamento resistido apresentam melhor mobilidade do que idosos fisicamente ativos não praticantes. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 24, n. 1, p. 134-144, 2016. Recebido: 06 jul. 2015. Aceito: 15 out. 2015.
- ANGELI, K. C.; MENEZES, E. C.; MAZO, G. Z.. Influência da musculação e ginástica na aptidão física de idosos. **ConScientiae Saúde**, v. 16, n. 2, p. 209-216, 2017.
- CANCELA, C. Envelhecimento e saúde: conceitos e perspectivas. In: **Envelhecimento e saúde: abordagens de promoção e prevenção**. São Paulo: Cortez, 2007. p. 17-34.
- CARDOZO, D.; VASCONCELOS, A. P. S. Efeito do treinamento de força no formato de circuito nos níveis de força e desempenho funcional em mulheres idosas. **ConScientiae Saúde**, v. 14, n. 4, p. 547-554, 2015.
- COELHO, B. dos S. et al. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidrogenástica e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 497-504, 2014.
- FERREIRA, L. et al. Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 3, p. 405-410, 2014.
- FLECK, S. J.; KRAMER, W. J. **Exercício físico: princípios e aplicações**, Porto Alegre: Artmed, 2006.
- FREITAS, M. A. V. de; SCHEICHER, M. E. Qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 395-401, 2010.
- FERREIRA, J. S.; DIETRICH, S. H. C.; PEDRO, D. A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p. 792-801, jul.-set. 2015.
- GOZZI, S. D.; SATO, D. F.; BERTOLIN, S. M. M. G. Atividade física nas academias da terceira idade na cidade de Maringá, Paraná: impacto sobre a capacidade cognitiva. **Revista Científica JOPEF**, v. 13, n. 2, 2012.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA . **Censo Brasileiro de 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2012.

JORDÃO NETTO, A. R. Envelhecimento, saúde e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 3, p. 205-212, 1997.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L.. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 1-12, jan./fev. 2001. Recebido em: 15 out. 2000. Aceito em: 22 dez. 2000.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C. G.; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016.

OLIVEIRA, J.; VINHAS, W.; RABELLO, L. Benefícios do exercício físico regular para idosos. **Braz. J. of Develop**, Curitiba, v. 6, n. 3, p. 15496-15504, mar. 2020.

OLIVEIRA, D. V. de; BERTOLINI, S. M. M. G.; MARTINS JÚNIOR, J. Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, Maringá, v. 13, n. 2, p. 187-195, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Genebra: OMS, 2002. Disponível em:[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em: 20 abr. 2016.

OLIVEIRA NETA, R. S. de et al. Impacto de um programa de três meses de exercícios resistidos para idosos com osteoartrite de joelhos, da comunidade de Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, p. 950-957, 2016.

REIS, M. R. de O. *et al.* Comparação da aptidão física de mulheres adultas e idosas de acordo com o histórico de quedas e a prática regular de diferentes modalidades de exercícios físicos. **Medicina** (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, v. 53, n. 3, p. 283-291, 2020.

RIBEIRO, A. P. et al. A influência das quedas na qualidade de vida de idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, n. 4, p. 1265-1273, 2008.

SHARKEY, B. J. Fitness and health. 5. ed. **Champaign: Human Kinetics**, 2001.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q.. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, out.-dez. 2008.

ZAGO, M. M.; GOBBI, S. Envelhecimento e saúde: uma abordagem multidimensional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 28, n. 1, 2003.