

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



**OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO E TREINAMENTO DE FORÇA PARA A
POPULAÇÃO IDOSA**

LEANDRA NASCIMENTO DA SILVA
MAHIÂNY BUENO SILVA

Orientador: Prof. Esp. Rodrigo de Oliveira Godoy

Trindade-GO
2025

**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

p

**OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO E TREINAMENTO
FORÇA PARA A POPULAÇÃO IDOSA**

**LEANDRA NASCIMENTO DA SILVA
MAHIÂNY BUENO SILVA**

**Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitários Goyazes –
UniGoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física.**

Orientador: Prof. Esp. Rodrigo de Oliveira Godoy

Trindade-GO

2025

LEANDRA NASCIMENTO DA SILVA

MAHIÂNY BUENO SILVA

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO E TREINAMENTO DE FORÇA PARA A POPULAÇÃO IDOSA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitários
Goyazes – UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Esp. Rodrigo de Oliveira Godoy (Orientador)
Centro Universitários Goyazes – UniGoyazes

Prof. Ms. Hederson Pinheiro de Andrade
Centro Universitários Goyazes – UniGoyazes

Reinaldo Teixeira Chaves
Estudio TRC

Trindade - GO
18/06/2025

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO E TREINAMENTO DE FORÇA PARA A POPULAÇÃO IDOSA

Leandra Nascimento da Silva ¹

Mahiâny Bueno Silva ¹

Rodrigo de Oliveira Godoy²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento populacional levanta questões sobre como manter a qualidade de vida e a autonomia dos idosos. A musculação tem sido considerada uma ferramenta importante nesse contexto. **OBJETIVO:** Analisar e investigar os benefícios da musculação e do treinamento de força para a população idosa, promovendo um envelhecimento ativo e saudável. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica com base em artigos publicados nos últimos 15 anos, utilizando bases como Google Acadêmico, Scielo, Lilacs e PubMed. Foram incluídos estudos que abordam os efeitos da musculação na saúde física e mental de idosos. **RESULTADOS:** A musculação demonstrou benefícios significativos para os idosos, incluindo aumento da força muscular, melhora da autonomia funcional, prevenção da sarcopenia, redução de quedas e impactos positivos na saúde mental. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A prática regular e orientada de musculação contribui para um envelhecimento saudável, com melhora da qualidade de vida, autonomia e bem-estar geral. Políticas públicas e programas específicos para essa população são essenciais.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação; Treinamento de força; Envelhecimento saudável; Idosos; Qualidade de vida.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Population aging raises questions about how to maintain quality of life and autonomy in older adults. Strength training has been considered an important tool in this context. **OBJECTIVE:** To analyze and investigate the benefits of strength training for the elderly population, promoting healthy and active aging. **METHODOLOGY:** This is a literature review based on studies from the last 15 years, using databases such as Google Scholar, Scielo, Lilacs, and PubMed. The included studies addressed the effects of strength training on the physical and mental health of older adults. **RESULTS:** Strength training showed significant benefits for older adults, including increased muscle strength, improved functional autonomy, prevention of sarcopenia, reduced risk of falls, and positive impacts on mental health. **FINAL CONSIDERATIONS:** Regular and supervised strength training contributes to healthy aging by improving quality of life, autonomy, and overall well-being. Public policies and targeted programs for this population are essential.

¹Acadêmicas do Curso de educação Física, do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

² Orientador: Prof. Especialista do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

KEYWORDS: Strength training; Resistance exercise; Healthy aging; Elderly; Quality of life.

Em primeiro lugar agradecemos a Deus por sempre estar iluminando nossos caminhos e guiando nossos passos, nos dando sabedoria, força para possamos superar todas as barreiras e assim nos fazendo chegar até aqui. Aos nossos pais por nunca medirem esforços para que chegássemos até aqui, sempre se empenhando, incentivando e dedicando para que pudéssemos concluir esse curso, apesar das dificuldades. Em especial, ao nosso orientador Professor Especialista Rodrigo de Oliveira Godoy, por sua paciência em algumas de nossas ausências, por suas orientações competentes, nos guiando pelo caminho certo para a conclusão deste trabalho.

INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida levanta questões importantes sobre como garantir não apenas uma vida longa, mas uma vida com qualidade e autonomia. Perguntas como, “De que forma a musculação pode contribuir para um envelhecimento mais saudável?” ou “Como o treino de força pode ajudar os idosos a manterem-se ativos, independentes e com mais disposição para realizar tarefas do dia a dia?” nos instigaram acerca do tema. Essa reflexão aponta para a importância de investigar estratégias que integrem a atividade física, em especial o treino de força, como ferramenta para promoção de saúde física, mental e social para idosos. Afinal, de que serve viver mais anos se esses são acompanhados por, incapacidade física, perda progressiva de massa muscular, perda de mobilidade e risco elevado de quedas? Viver bem não significa apenas acrescentar anos à vida, mas garantir que esses anos sejam vividos com energia, funcionalidade, bem-estar e autonomia para realizar as atividades do dia a dia.

Com tudo que foi apresentado, cabe a análise de que a musculação e o treino de força possam ser ferramentas para melhorar a qualidade de vida da população idosa, mas surgem várias outras perguntas sobre como utilizá-la de forma efetiva. Como podemos definir o envelhecimento saudável? Quais são os principais impactos do envelhecimento na saúde física dos idosos e de que forma a musculação pode ajudar a minimizá-los? O treinamento de força contribui para a prevenção de quedas e a melhoria da autonomia funcional em idosos? Como a musculação pode ajudar na prevenção e no controle da sarcopenia em idosos? De que maneira a musculação pode contribuir para a saúde mental e o bem-estar psicológico de idosos? Quais são os efeitos de um programa de treinamento de força de longa duração na capacidade funcional e na saúde geral de idosos? Essas questões são fundamentais para desenvolver estratégias que incentivem a prática da musculação entre os mais velhos, e possibilitar um envelhecimento ativo e saudável.

Sendo assim, diante das informações supracitadas, o presente estudo teve por objetivo analisar os benefícios da musculação e treinamento de força para a população idosa, investigando sua eficácia como estratégia de intervenção para promoção da saúde e bem-estar nessa fase da vida, promovendo um envelhecimento saudável e ativo.

METODOLOGIA

Para a realização dessa revisão bibliográfica, foram considerados estudos que atendam os seguintes critérios de inclusão: estudos dos últimos 15 anos que abordem sobre os benefícios da musculação e treinamento de força, envelhecimento saudável, benefícios da atividade física para a população idosa e benefícios da musculação e treinamento de força para a população idosa. Os critérios de exclusão foram: estudos que não contemplem os critérios de inclusão, estudos que ultrapassem o recorde de tempo dos últimos 15 anos, e artigos que não tiveram critérios avaliativos. Foi realizada uma busca abrangente nas seguintes bases de dados: Google acadêmico, Scielo, Lilacs, Pubmed, além de repositórios específicos, onde tem por característica ser uma pesquisa qualitativa, abordando o seguinte tema: OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO E TREINAMENTO DE FORÇA PARA A POPULAÇÃO IDOSA.

RESULTADOS

Os resultados dos estudos foram categorizados para análise. O quadro 01 é constituído pelos artigos que compuseram a amostra final do estudo, ou seja, resultados da pesquisa sobre Os Benefícios da Musculação e Treinamento de Força para a População Idosa . Após os critérios de inclusão e exclusão para este estudo, foram selecionados 17 artigos publicados na língua portuguesa e inglesa, conforme quadro 01, com os respectivos autores, títulos, objetivos, metodologia e resultados do estudo selecionados para o resultado da revisão da literatura. Os artigos abordaram estudos transversais, estudo de caso-controle, estudo randomizado, estudo

epidemiológico, estudo descritivo qualitativo, estudo observacional e estudo longitudinal.

Quadro 1. Informações extraídas dos artigos selecionados (n = 17).

	Autores/Ano	Título do Estudo	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados
1	GONÇALVES et al (2020)	Análise e percepção da qualidade de vida em praticantes de musculação de um projeto social.	O objetivo do estudo foi avaliar a percepção da qualidade de vida (QV) dos praticantes de musculação na academia de um projeto social	Participaram 74 sujeitos (63 do sexo feminino), distribuídos em dois grupos de 37 participantes: (1) grupo da musculação (GM) e o (2) grupo da musculação associado com outro exercício físico (GMEF).	Conclui-se que a prática na musculação é capaz de contribuir na qualidade de vida nos domínios social, físico e psicológico. O estudo é ressaltado a relevância das políticas públicas relacionadas ao incentivo da prática de exercício físico e melhora da qualidade de vida da população mineira.
2	FONSECA et al (2018)	Efeito de um treinamento de força na aptidão física funcional a composição corporal de idosos praticantes de musculação.	O objetivo do estudo foi avaliar os efeitos de um programa de treinamento de força nos indicadores de composição corporal e aptidão física funcional de idosos ativos praticantes de musculação.	Trata-se de um estudo longitudinal com coleta de dados em idosos. Foi utilizado um questionário sociodemográfico para identificar o perfil dos idosos. Quanto à avaliação da composição corporal, consideraram-se os valores do Índice de Massa Corporal, Perímetro Abdominal, Relação Cintura/Quadril e Dobras Cutâneas. Para avaliação da aptidão física funcional, utilizaram-se os testes de Levantar da Cadeira, levantar e caminhar 3 metros e Sentar e Alcançar (Banco de Wells).	Os achados evidenciam que o treinamento periodizado de força é uma alternativa eficiente na melhoria dos índices de aptidão física funcional e composição corporal dos idosos, sendo fator determinante na melhora da autonomia e independência dessa população
3	CASTELLANE et al (2024)	Impacto de uma sessão de musculação no perfil do estado de humor de idosos.	O objetivo do presente estudo é verificar o impacto que uma sessão de musculação pode causar no perfil do estado de humor de indivíduos da terceira idade.	Para tal, 15 voluntários idosos, de ambos os gêneros, praticantes de musculação, responderam o questionário POMS (Profile of Mood State) imediatamente antes e logo após uma sessão de musculação, de forma a ser possível verificar se as	É possível concluir que a musculação é uma atividade física que pode alterar o perfil do estado de humor, de forma aguda, dos idosos que a praticam, uma vez que foram encontradas diferenças significativas em 3 (redução na depressão e na hostilidade e aumento no vigor) dos 6 domínios que compõem o perfil de estado de humor medido pelo teste POMS

				mudanças apresentadas no perfil de humor dos voluntários	
4	Fraga (2023)	Os benefícios do treinamento resistido em idosos.	Explorar com base na literatura científica, os benefícios físicos e psicológicos proporcionados pela prática de exercícios, com ênfase no treinamento resistido na terceira idade.	Foram investigados os efeitos do treinamento de força na preservação e no aumento da força muscular, potência, equilíbrio e flexibilidade, bem como sua influência na redução de sintomas de doenças crônicas e na promoção do bem-estar psicológico.	Os resultados demonstraram que a musculação, quando realizada sob orientação adequada, desempenha um papel crucial na manutenção da independência funcional, na prevenção de quedas e na melhoria da qualidade de vida dos idosos.
5	FONSECA et al (2018)	Efeitos de um programa de treino de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação.	O objetivo do estudo foi avaliar os efeitos de um programa de treinamento de força nos indicadores de composição corporal e aptidão física funcional de idosos ativos praticantes de musculação.	Trata-se de um estudo longitudinal com coleta de dados em idosos. Foi utilizado um questionário sociodemográfico para identificar o perfil dos idosos. Quanto à avaliação da composição corporal, consideraram-se os valores do índice de Massa Corporal, Perímetro	Os achados evidenciam que o treinamento periodizado de força é uma alternativa eficiente na melhoria dos Índices de aptidão física funcional e composição corporal dos idosos, sendo fator determinante na melhora da autonomia e independência dessa população.
6	CAMACHO et al (2017)	Efeitos de 13 semanas de treinamento de força e ginástica em circuito na autonomia funcional de idosas.	Comparar o efeito de 12 semanas de diferentes métodos de treinamento na autonomia funcional em idosas.	Trinta e seis idosas (67 ± 2 anos) foram aleatorizadas nos grupos treinamento de força (GTF), treinamento de ginástica em circuito (GTC) e controle (C).	Dessa forma, o treinamento de força parece ser uma estratégia mais eficaz para melhora da autonomia funcional em idosos em comparação ao treinamento de ginástica em circuito.
7	COUTINHO et al (2017)	Efeitos do treinamento de força na capacidade funcional de idosos institucionalizados	Trata-se de um estudo quase experimental que verificou efeitos do treinamento da força na capacidade funcional de idosos institucionalizados.	Os idosos foram avaliados pelos testes de capacidade funcional e submetidos a treinamento da força (nove exercícios; 3x12 repetições máximas; intervalo entre 60 a 90 segundos) por um período de 12 semanas (frequência 3x/semana).	Observou-se que o programa de treinamento de força por um curto período melhora o desempenho das atividades da vida diárias dos idosos.

8	PEREIRA et al (2017)	A importância da musculação na terceira idade.	Compreender a importância da musculação na terceira idade, como atividade preventiva que possa contribuir para a manutenção da saúde e capacidade física das pessoas idosas.	Usou-se a pesquisa de revisão de literatura para chegar aos objetivos.	Concluiu-se que a musculação é uma aliada na promoção da saúde e vem ganhando destaque diante do processo de envelhecimento por trazer benefícios de grande valor para a saúde mental, física e social da pessoa da terceira idade
9	Galis et al (2021)	Os benefícios do treinamento de força da qualidade de vida do indivíduo idoso.	Avaliar os benefícios que o treinamento de força pode ocasionar na qualidade de vida do indivíduo idoso.	Foi aplicado o questionário SF-36 em dois grupos de pessoas idosas (praticantes e não praticantes de treinamento de força), cada um deles contendo quatro participantes com idade média de 62,12 anos	Com os dados obtidos pelos participantes do projeto, foi possível constatar a melhora significativamente em diversos aspectos avaliados, isto nos mostra que o aprimoramento dos profissionais de educação física e políticas públicas para população idosa é de fundamental importância.
10	BRUNONI et al (2015)	Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada à saúde em idosas.	O objetivo do presente estudo foi de avaliar os efeitos do treinamento de força, com prescrição baseada na percepção de esforço, nos sintomas depressivos e na Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS) de idosas	Participaram do estudo 24 idosas (idade de $65,6 \pm 4,5$ anos), submetidas a um treinamento de força duas vezes por semana, durante 12 semanas com intensidade prescrita através da escala de percepção de esforço de BORG. Utilizou-se a escala de depressão geriátrica (EDG) de para rastreio de depressão e avaliação dos sintomas depressivos. Para avaliação da QVRS, utilizou-se o Questionário de Qualidade de Vida Short Form-36 (SF-36). Para comparação das variáveis pré e pós-treinamento foi utilizado o teste de Wilcoxon.	Foi encontrada uma redução dos sintomas depressivos, bem como da frequência de idosas com pontuação indicativa de episódio depressivo atual, após o treinamento de força. Para a QVRS, foram encontradas melhoras nas subescalas de capacidade funcional, estado geral da saúde, vitalidade e saúde mental. O treinamento de força, baseado na percepção de esforço, foi um método efetivo para uma redução nos sintomas de depressivos das participantes bem como para melhora da QVRS relacionada à saúde nas seguintes subescalas do SF-36: vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde e saúde mental em idosas.

11	MIZIARA et al (2023)	Efeito do aumento no nível de atividade física sobre ansiedade e depressão em idosas.	O objetivo do estudo foi avaliar a prevalência de ansiedade e depressão em idosas da Universidade Aberta à Maturidade (UNABEM); e verificar o impacto de um programa de exercícios físicos sobre os níveis de ansiedade e depressão delas.	Na sede da UNABEM foram promovidos exercícios físicos duas vezes por semana, com duração aproximada de uma hora, durante quatro meses. Foram analisados os níveis de atividade física, de ansiedade, e de depressão das idosas, por meio do Questionário Internacional de Atividade Física - Versão Curta (IPAQ), do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), e do Inventário de Depressão de Beck (BDI), respectivamente, no início e no final do programa.	Na amostra dos 21 indivíduos, a quantidade de idosas fisicamente ativas passou de 6, para 12, com a implementação do programa de atividade física. Da mesma forma, a quantidade de idosas com ansiedade categorizada como mínima foi de 11 para 15; e de depressão mínima de 15 para 17. Os níveis de ansiedade e depressão não demonstraram diferença significativa entre idosas fisicamente ativas e sedentárias, e houve uma melhora clínica dos níveis de ansiedade, e uma melhora clínica e estatística dos níveis de depressão, após o programa de exercícios físicos.
12	Gillespie et al (2012)	Intervenções para prevenção de quedas em idosos que vivem na comunidade.	Avaliar os efeitos de intervenções projetadas para reduzir a incidência de quedas em idosos que vivem na comunidade.	Ensaios clínicos randomizados de intervenções para reduzir quedas em idosos residentes na comunidade.	Programas de exercícios em grupo e em casa e intervenções de segurança em casa reduzem a taxa de quedas e o risco de quedas
13	OLIVEIRA et al (2020)	Força muscular e capacidade funcional de idosos submetidos a dois tipos de treinamento de força.	Investigar as diferenças na força e na capacidade funcional de idosos praticantes de dois tipos de exercício de força.	Estudo transversal com 80 idosos de ambos os sexos, sendo 40 praticantes de musculação e 40 praticantes da zona Fitness da cidade de Maringá Paraná. Foram aplicados um questionário sócio demográfico, os testes de sentar levantar e flexão de cotovelo, e os testes de capacidade funcional do grupo latino americano de desenvolvimento e maturidade (GDLAM).	De acordo com resultados obtidos, idosos que praticam musculação apresentam maior força de membros superiores e capacidade funcional do que idosos da zona Fitness.
14	NAZAR et al (2020)	Qualidade de vida, atividade	Identificação de artigos relevantes.	Foram encontrados quatro estudos de intervenção, um estudo de coorte prospectivo e	Foi possível identificar que a maioria dos estudos analisam doenças degenerativas, deixa de lado aspectos importantes da

		física e cognição na população idosa.		onze estudos transversais. Do total de estudos 87,7 % envolveram o idosos de ambos os sexos.	questão cognitiva, como o aspecto educacional em prol da melhora ou manutenção das funções executivas da cognição, bem como estudos aprofundado sobre o efeito educacional nas inteligências cristalizadas e fluida, essas de suma importância na população idosa e sua QV.
15	MARGON et al (2021)	A influência da Sarcopenia no risco de queda entre idosos.	Identificar a relação entre a sarcopenia e o risco de queda em idosos.	Foi feito o a seleção de 18 artigos, nos idiomas português , inglês e espanhol.	Conclui-se que alguns fatores como a prática regular de atividades físicas e a manutenção de uma boa qualidade de vida podem reduzir a sarcopenia e o risco de quedas entre idosos, sendo necessário propor ações de prevenção nesse sentido.
16	SILVA, et al (2024)	Os benefícios do exercício físico para um envelhecimento saudável.	O objetivo deste estudo consistiu em investigar os impactos positivos do exercício físico na promoção de um envelhecimento saudável.	A avaliação da capacidade funcional foi conduzida por meio da aplicação da Bateria de Fullerton.	Este estudo demonstra que mulheres idosas que se engajam regularmente em exercícios físicos apresentam uma melhor capacidade funcional, especialmente nos aspectos relacionados à flexibilidade e resistência aeróbia, contribuindo assim para um envelhecimento mais saudável.
17	MARQUES MB, et al (2020)	Fatores Relacionados á sarcopenia e á capacidade funcional em idosos institucionalizados	Analisar os fatores relacionados a sarcopenia e á capacidade funcional de idosos institucionalizados.	Estudo descritivo, correlacional, transversal, com 92 idosos.	Verificou-se que a escolaridade, a polifarmácia , a doença renal crônica, o risco de quedas e a sarcopenia podem influenciar a capacidade funcional de idosos institucionalizados.

DISCUSSÃO

O envelhecimento saudável é um conceito que abrange não apenas a longevidade, mas também a qualidade de vida na terceira idade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), o envelhecimento saudável envolve a manutenção da saúde física, mental e social, permitindo que os indivíduos permaneçam ativos e participem plenamente da sociedade. Estudos recentes, como o de Silva et al., (2024), destacam a importância da atividade física regular como um dos principais pilares para um envelhecimento saudável.

O envelhecimento está associado a alterações fisiológicas importantes, como a perda progressiva de massa muscular (sarcopenia), diminuição da densidade óssea e declínio da capacidade funcional (Marques et al., 2021). Essas transformações elevam o risco de quedas, afetando negativamente a autonomia dos idosos (Margon et al., 2020). No entanto, evidências científicas recentes demonstram que a musculação e o treinamento de força são intervenções seguras e eficazes para mitigar esses efeitos (Nazar et al., 2020). Essa prática contribui não apenas para a preservação da capacidade funcional, mas também para a melhoria da autonomia e do bem-estar geral dos idosos (Oliveira et al., 2020).

A atividade física de forma geral traz uma série de benefícios significativos para a população idosa, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e a promoção da saúde. A atividade física também está associada a melhorias na força muscular, equilíbrio e flexibilidade, o que pode ajudar a prevenir quedas, uma preocupação comum entre os idosos (Gillespie et al., 2012). A organização mundial de saúde (2021), fala que incentivar a prática de exercícios físicos entre os idosos é fundamental para promover um envelhecimento saudável e ativo.

A prática regular de exercícios físicos têm demonstrado benefícios significativos para a saúde mental de idosos. Uma pesquisa realizada por Miziara et al. (2023) avaliou o impacto de um programa de exercícios físicos sobre os níveis de ansiedade e depressão em idosos. Um estudo conduzido por Brunoni et al. (2015) demonstrou que, após 12 semanas de treinamento de força baseado na percepção de esforço, idosos

apresentaram uma redução significativa nos sintomas depressivos, além de melhorias na qualidade de vida relacionada à saúde, incluindo capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade e saúde mental. Os resultados indicaram uma melhora clínica nos níveis de ansiedade e uma melhora clínica e estatística nos níveis de depressão após a implementação do programa de atividade física. Essas evidências reforçam a importância do exercício físico e do treinamento de força como intervenções eficazes para melhorar a saúde mental e promover o bem-estar entre os idosos.

Por sua vez, a musculação e o treinamento de força oferecem diversos benefícios significativos para a população idosa, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e a manutenção da saúde. A musculação tem sido associada à melhora da força funcional, o que facilita a realização de atividades diárias e promove a independência Galis et al (2021). Nesse sentido, a musculação surge como uma intervenção que não apenas promove longevidade, mas também melhorias significativas na qualidade de vida e funcionalidade dos idosos (Pereira et al., 2017). O treinamento de força também apresenta efeitos preventivos e terapêuticos, ajudando a reduzir a incidência de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose, além de melhorar a saúde cardiovascular. A resistência muscular gerada pelo treinamento é diretamente responsável por melhorias na densidade óssea e na regulação metabólica, elementos fundamentais para evitar complicações relacionadas ao envelhecimento.

O treinamento de força tem se mostrado uma abordagem eficaz na prevenção de quedas e na promoção da saúde funcional em idosos. Um estudo realizado por Coutinho et al. (2017), demonstrou que a implementação de um programa de treinamento de força de 12 semanas em idosos resultou em melhorias significativas no desempenho das atividades da vida diária, indicando que o treinamento de força pode ser uma intervenção eficaz para melhorar a funcionalidade de idosos. Já o estudo de Camacho et al. (2018) demonstrou que, após 13 semanas de treinamento de força, as idosas apresentaram melhorias significativas em testes de autonomia funcional, como caminhar 10 metros, levantar-se da posição sentada e vestir/tirar uma camisa. Esses resultados indicam que o treinamento de força é mais eficaz na melhoria da autonomia

funcional em idosos. Além disso, a pesquisa de Brunoni et al. (2015) destacou que idosos que participaram de um programa de treinamento de força por 12 semanas mostraram não apenas um aumento na força, mas também uma melhora na qualidade de vida relacionada à saúde, ele nos diz que o ganho de força facilitou a execução de tarefas do dia a dia, promovendo maior autonomia e independência, evidenciando a importância desse tipo de treinamento na manutenção da autonomia e na redução do risco de incapacidades.

Outro estudo relevante, conduzido por Coutinho et al. (2017), focou em um grupo de idosos que se engajaram em um programa de treinamento de força por 12 semanas. Os participantes realizaram sessões de treinamento três vezes por semana, com nove exercícios em três séries de 12 repetições máximas. Os resultados demonstraram melhora significativa na capacidade funcional dos idosos, facilitando a realização de atividades diárias e promovendo maior independência. Essa melhora na capacidade funcional e na confiança física pode ter um impacto positivo na saúde mental e social dos idosos, reforçando a importância do treinamento de força como uma intervenção preventiva essencial para um envelhecimento saudável.

A musculação, tradicionalmente associada a objetivos estéticos ou de desempenho atlético, vem ganhando destaque no campo da gerontologia como uma prática eficaz para enfrentar os desafios do envelhecimento. Para (Fraga 2024), além dos benefícios físicos, a musculação também desempenha um papel importante na melhoria da saúde mental dos idosos, ajudando a reduzir sintomas de depressão e ansiedade, além de melhorar a autoestima e a sensação de bem-estar. A atividade física regular, especialmente a musculação, promove a liberação de neurotransmissores como a serotonina e a endorfina, que são fundamentais para o bom funcionamento do cérebro e a redução do estresse. Compreendemos portanto, que esses benefícios vão além dos aspectos fisiológicos, auxiliando o idoso não seguir pelo caminho do isolamento social, que infelizmente afeta muito os idosos.

O estudo de Fonseca et al. (2018) demonstrou que programas de treinamento de força aplicados em idosos praticantes de musculação promovem melhorias significativas na aptidão física funcional e na composição corporal. No estudo, nove

idosos ativos, com média de idade de 67,44 anos, participaram de 24 sessões de treinamento resistido, realizadas três vezes por semana. Cada sessão consistia em três séries de 15 repetições, com intervalos de 90 segundos. Os resultados indicaram melhorias na aptidão física funcional e na composição corporal após a intervenção, com destaque para o teste de levantar da cadeira, que apresentou diferença estatística significativa. Esses achados sugerem que o treinamento periodizado de força é uma estratégia eficiente para melhorar a autonomia e independência funcional de idosos.

Além dos benefícios físicos, a musculação tem se mostrado eficaz na promoção da saúde mental em idosos. Pesquisas demonstram melhorias significativas no humor, autoconceito, maior estabilidade emocional, redução de sintomas de ansiedade e depressão em indivíduos idosos submetidos a programas regulares de musculação (Castellane et al., 2024). Ainda podemos destacar que, quando praticado na companhia de pessoas, pode minimizar os impactos negativos do isolamento social, ajudando no estabelecimento de novas conexões e melhorando aspectos emocionais e de autoestima.

Os protocolos de treino de força recomendados para a população idosa devem ser cuidadosamente adaptados às necessidades, capacidades e condições clínicas de cada indivíduo, com o objetivo de garantir segurança e eficácia. Um estudo de Fonseca et al (2018) demonstrou que um programa de 24 sessões de treinamento de força, com 9 idosos ativos com média de idade de 67,44 (+5,7) anos, 3 vezes por semana, sendo compostas por 3 séries de 15 repetições, com intervalo de 90 segundos. Os resultados indicaram melhora na aptidão física funcional e composição corporal após a intervenção, porém apenas o teste de levantar da cadeira obteve diferença estatística significativa. Os achados evidenciaram que o treinamento periodizado de força é uma alternativa eficiente na melhora dos índices de aptidão física funcional e composição corporal dos idosos, sendo fator determinante na melhora da autonomia e independência dessa população.

Em suma, a musculação e o treinamento de força se consolidam como estratégias fundamentais para um envelhecimento ativo e saudável. A implementação de políticas públicas que incentivem a prática orientada dessas atividades deve ser

considerada prioridade, diante dos benefícios amplamente comprovados para a população idosa (Gonçalves et al., 2020).

A partir das evidências discutidas, apresenta-se a seguir uma série de perguntas e respostas que têm como objetivo reforçar os principais aspectos abordados sobre a importância da musculação e do treinamento de força para a promoção de um envelhecimento ativo, funcional e saudável.

1) De que forma a musculação pode contribuir para um envelhecimento mais saudável?

- Melhora da qualidade de vida física, mental e social (Gonçalves et al., 2020).
- Redução do risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, osteoporose e hipertensão (Fraga, 2024).
- Estímulo à autonomia e funcionalidade para atividades do cotidiano (Oliveira et al., 2020).
- Contribui para um envelhecimento ativo e com mais vitalidade (Silva et al., 2024)

2) Como o treino de força pode ajudar os idosos a manterem-se ativos, independentes e com mais disposição para realizar tarefas do dia a dia?

- Aumento da força e da resistência muscular funcional (Fonseca et al., 2018).
- Melhora da mobilidade, equilíbrio e coordenação (Galis et al., 2021).
- Redução de limitações funcionais e maior facilidade nas AVDs – Atividades da Vida Diária (Coutinho et al., 2017).
- Promoção da independência física e da autoconfiança (Camacho et al., 2018).

3) Como podemos definir o envelhecimento saudável?

- Capacidade de manter funcionalidade, independência e bem-estar mental e físico ao longo da vida (OMS, 2020).
- Envolve aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais (Silva et al., 2024).
- Envelhecer bem não é apenas viver mais, mas viver com qualidade de vida.

4) Quais são os principais impactos do envelhecimento na saúde física dos idosos e de que forma a musculação pode ajudar a minimizá-los?

Impactos: sarcopenia, perda de massa muscular, diminuição da densidade óssea, risco de quedas (Marques et al., 2020).

Musculação ajuda com:

- Aumento da força muscular e da densidade óssea.
- Redução do risco de quedas e fraturas (Margon et al., 2020).
- Preservação da autonomia funcional (Fonseca et al., 2018).

5) O treinamento de força contribui para a prevenção de quedas e a melhoria da autonomia funcional em idosos?

- Sim. Estudos mostram que programas de força reduzem o risco de quedas (Gillespie et al., 2012).
- Melhora nos testes de autonomia funcional como levantar da cadeira e caminhar (Camacho et al., 2018).
- Aumento da segurança na realização de atividades cotidianas (Coutinho et al., 2017).

6) Como a musculação pode ajudar na prevenção e no controle da sarcopenia em idosos?

- Estimula o aumento e manutenção da massa muscular (Marques et al., 2020).
- Previne a progressiva perda de força e funcionalidade (Margon et al., 2020).
- Reduz os efeitos da sarcopenia na capacidade funcional e na mobilidade (Fonseca et al., 2018).

7) De que maneira a musculação pode contribuir para a saúde mental e o bem-estar psicológico de idosos?

- Redução de sintomas de depressão e ansiedade (Brunoni et al., 2015; Miziara et al., 2023).
- Aumento da autoestima, bem-estar emocional e sensação de vigor (Castellane et al., 2024).

- Diminuição do isolamento social e melhora na interação com outras pessoas (Fraga, 2024).

8) Quais são os efeitos de um programa de treinamento de força de longa duração na capacidade funcional e na saúde geral de idosos?

- Melhora significativa na composição corporal e capacidade funcional (Fonseca et al., 2018).
- Aumenta a qualidade de vida e a disposição para atividades cotidianas (Galis et al., 2021).
- Garante eficácia e segurança mesmo em programas de longa duração, desde que bem orientados (Camacho et al., 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo procurou mostrar os benefícios da musculação e treinamento de força para a população idosa. Os benefícios obtidos, de acordo com as pesquisas utilizando protocolos envolvendo este tipo de exercício são inúmeros. A incorporação de programas de treinamento de força na rotina dos idosos se mostra fundamental para promover um envelhecimento saudável e ativo.

A prática regular de musculação e treino de força na população idosa, promove não só um envelhecimento mais saudável, como também uma maior qualidade de vida. Um dos principais efeitos do envelhecimento é a sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular, que compromete a autonomia e aumenta o risco de quedas. O treino de força combate diretamente esse processo, estimulando o aumento da massa muscular e da força. Além disso, contribui para melhorias significativas no equilíbrio, coordenação motora, mobilidade e postura, reduzindo o risco de fraturas. Também favorece o controle de doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão e melhora a saúde cardiovascular, reduz dores articulares e lombares, estimula a função cognitiva, aumento da força muscular e aumento da massa muscular, aumento da autonomia e independência, prevenção e redução dos sintomas de

depressão, maior interação social, melhora do humor e eleva a autoestima. Promove um maior bem-estar físico e emocional.

O envelhecimento da população é um desafio crescente para as sociedades, especialmente no Brasil, onde o número de pessoas com mais de 60 anos aumentou significativamente, ultrapassando 30 milhões em 2017, segundo dados do IBGE (2018). Diante desse cenário, é fundamental implementar políticas públicas e iniciativas que promovam não apenas a longevidade, mas também a qualidade de vida, permitindo que os idosos envelheçam de forma ativa e independente. No entanto, também é essencial atuar junto à população idosa, oferecendo estratégias concretas que promovam saúde, autonomia e qualidade de vida. Para tal, é necessário desenvolver programas de atividade física gratuitos ou acessíveis em centros comunitários, unidades de saúde e instituições sociais, com foco no treino de força, mobilidade e equilíbrio. A formação contínua de profissionais da área da saúde e exercício físico para atuarem com a população idosa é igualmente essencial. Além disso, campanhas de sensibilização sobre a importância da atividade física, alimentação equilibrada e acompanhamento médico regular devem ser amplamente divulgadas. A criação de espaços públicos seguros e adaptados para a prática de exercício ao ar livre, bem como incentivos a projetos intergeracionais que estimulem o convívio social, também são medidas eficazes. Dessa forma, a abordagem à saúde pública torna-se mais abrangente, não apenas prevenindo doenças, mas promovendo um envelhecimento digno, ativo e integrado na comunidade.

REFERÊNCIAS

BRUNONI, L. et al. **Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada à saúde em idosas.** *Revista Bras Educ Fís Esporte*, (São Paulo) 2015 Vol 29 n(2) págs.189-96 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/qXvBc7W5Mwvtp9Xs3bxMfVh/>. Acesso em: 24 maio 2025.

CAMACHO, et al. **Efeitos de 13 semanas de treinamento de força e ginástica em circuito na autonomia funcional em idosas.** *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício* V.12 , N72, 2018, págs. 112-119. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1352>. Acesso em: 24 maio 2025.

CASTELLANE, M. M. et al. **Impacto de uma sessão de musculação no perfil do estado de humor de idosos.** *Revista Científica Multidisciplinar da UNISÃO JOSÉ* V.20, N1., Pg330., 2024. Disponível em: [\[https://revista.saojose.br/index.php/cafsj/article/view/670\]](https://revista.saojose.br/index.php/cafsj/article/view/670)(<https://revista.saojose.br/index.php/cafsj/article/view/670>). Acesso em: 24 maio 2025.

COUTINHO, et al. **Efeitos do treinamento de força na capacidade funcional de idosos institucionalizados.** *Revista Kairós*, V20 N.1 Pg349-363. 2017. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1352>. Acesso em: 24 maio 2025.

FONSECA, A. I. et al. **Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação,** *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. V12 N.76 Pg556-563. 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6852134>. Acesso em: 24 maio 2025.

FRAGA, R. D. **Os benefícios do treinamento resistido em idosos.** *Brazilian Journal of Health Review*, V.8 N.1 Pg.01 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/76463/53172> . Acesso em: 24 maio 2025.

GALIS K. et al. **Os benefícios do treinamento de força na qualidade de vida do indivíduo idoso.** *Revista Brasileira de Reabilitação e atividade física*, V.10 N.1 Pg.55-61 2021. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/699> . Acesso em: 24 maio 2025.

GILLESPIE, L. D. et al. **Interventions for preventing falls in older people living in the community.** **Cochrane Library**, Rev.2012. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD007146.pub3/full#0>. Acesso em: 24 maio 2025.

GONÇALVES, M. L. et al. **Análise e percepção da qualidade de vida em praticantes de musculação de um projeto social.** **Revista ACES**, V.7 N.3 Pg.114-118 2020. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3744> . Acesso em: 24 maio 2025.

IBGE. Número de idosos cresce no Brasil. Agência IBGE Notícias, 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 24 maio 2025.

MARQUES, M. B. et al. **Fatores relacionados à sarcopenia e à capacidade funcional em idosos institucionalizados,** **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, Fortaleza, v.21,e43864, 2020. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/53625/1/2020_art_mbmarques.pdf. Acesso em: 24 maio 2025.

MARGON, V. S. et al. **A influência da sarcopenia no risco de queda entre idosos.** **.RESU-Revista Educação em Saúde**: V9, suplemento 3, 2021 Disponível em: <https://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/6062#:~:text=Os%20resultados%20referentes%20a%20pesquisa,proporcionando%20maior%20risco%20de%20quedas.> . Acesso em: 24 maio 2025.

MIZIARA, I. F. et al. **Efeito do aumento no nível de atividade física sobre a ansiedade e depressão em idosas,****Rev Bras Educ Fís Esporte**, (São Paulo) V.37 2023. Disponível em:

https://drive.google.com/file/d/1fVDEeyacl1s4QBxy5UmJ_r0q0ZIPLBlk/view?usp=drivesdk. Acesso em: 24 maio 2025.

NAZAR, F. et al. **Quality of life, physical activity and cognition in the elderly population: a systematic.** *Revista UNINGÁ* V.35 2020. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/2789> .Acesso em: 24 maio 2025.

OLIVEIRA, D. V. et al. **Muscle strength and functional capacity of elderly engaged in two types of strength training,** *Fisioterapia em Movimento* V.33 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/YGNcdJ5mvsDSvcKDkTcBfyB/m>. Acesso em: 24 maio 2025.

OPAS/OMS. Envelhecimento saudável. Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel> . Acesso em: 24 maio 2025.

PEREIRA, P.R et al. **A importância da musculação na terceira idade.** Núcleo do Conhecimento, *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Edição 03.,Vol.01,2017.Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/artigo-cientifico/pdf/a-importancia-da-musculacao-na-terceira-idade.pdf>. Acesso em: 24 maio 2025.

SILVA, A. W. V. et al. **Os benefícios do exercício físico para um envelhecimento saudável.** *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, V.9 N.115 Pg.267-272 2024. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2870>. Acesso em: 24 maio 2025.