

TREINAMENTO DE FORÇA ASSOCIADO À QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

STRENGTH TRAINING ASSOCIATED WITH QUALITY OF LIFE IN OLDER ADULTS: A NARRATIVE LITERATURE REVIEW.

Paulo Roberto Bermudes Rezende

 0009-0004-2658-7281

João Luiz da Matta Felisberto

 0000-0002-7917-6919

DOI: 10.33872/rebesde.v6n2.e053

CONTATO

João Luiz da Matta Felisberto

jlmfelisberto@gmail.com

Resumo: Este trabalho tem como objetivo analisar os benefícios do treinamento de força sobre a qualidade de vida dos idosos, com foco na melhoria das capacidades funcionais, na prevenção de doenças e na promoção do bem-estar geral. A pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão narrativa da literatura. Foram analisados artigos científicos publicados no período entre os anos de 2021 à 2025, no idioma português, e com acesso aberto. Teses, dissertações, e/ou outras publicações que não fossem artigos científicos foram descartadas. Os achados indicaram que o treinamento de força desperta a autonomia, a confiança e a capacidade de viver com mais liberdade, contribuindo para que o idoso mantenha sua independência nas atividades diárias, proporcionando uma rotina mais segura e ativa. Os benefícios do treinamento de força vão além do corpo, também promove bem-estar emocional, alivia sintomas de ansiedade e depressão, e eleva a autoestima, permitindo que o idoso se sinta mais motivado, valorizado e socialmente integrado. De fato, o treinamento de força é capaz de proporcionar qualidade de vida para os idosos, melhoria das capacidades funcionais, prevenção de doenças e promoção do bem-estar geral.

Palavras-chave: Treinamento de força; Idoso; Qualidade de vida; Bem-estar.

Abstract: This study aims to analyze the benefits of strength training on the quality of life of the elderly, focusing on improving functional capacities, preventing diseases and promoting general well-being. The research was developed through a narrative review of the literature. Scientific articles published between 2021 and 2025, in Portuguese, and with open access were analyzed. Theses, dissertations, and/or other publications that were not scientific articles were discarded. The findings indicated that strength training awakens autonomy, confidence and the ability to live with more freedom, helping the elderly maintain their independence in daily activities, providing a safer and more active routine. The benefits of strength training go beyond the body, it also promotes emotional well-being, alleviates symptoms of anxiety and depression, and increases self-esteem, allowing the elderly to feel more motivated, valued and socially integrated. In fact, strength training is capable of providing quality of life for the elderly, improving functional capacities, preventing diseases and promoting general well-being.

Keywords: Strength training; Elderly; Quality of life; Aging; Welfare.

INTRODUÇÃO

De fato, chegar à velhice deixou de ser privilégio de poucos, independentemente do local onde vivem, de classe social, ou outro fator exógeno, se tornando uma realidade em diferentes países, um verdadeiro fenômeno mundial (MENDONÇA *et al.*, 2018; DINARDI *et al.*, 2022). Segundo a World Health Organization (WHO) o número e a proporção de pessoas com 60 anos ou mais na população estão aumentando. Em 2019, o número de pessoas com 60 anos ou mais era de 1 bilhão. Esse número aumentará para 1,4 bilhão até 2030 e 2,1 bilhões até 2050. Esse aumento está ocorrendo em um ritmo sem precedentes e se acelerará nas próximas décadas, especialmente nos países em desenvolvimento (WHO, 2025).

No Brasil, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) demonstram que a população idosa ultrapassou os 30 milhões em 2022, representando cerca de 14% da população total, um aumento de 56% em relação ao ano de 2010 (IBGE, 2023). Este crescimento acentuado traz à tona a importância de práticas que promovam a saúde e a qualidade de vida (QV) dos idosos, entre as quais o treinamento de força se destaca (BATISTA *et al.*, 2025; DE PAIVA *et al.*, 2020).

Em verdade, como afirmam Brito e Litvoc (2004), o envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo e irreversível, influenciado por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Dessa forma, a perda de força decorrente desse processo afeta a autonomia do idoso, tornando atividades cotidianas, como levantar-se de uma cadeira, tomar banho ou calçar sapatos, desafios cada vez maiores (SILVA *et al.*, 2006). Nesse sentido, Pedrinelli *et al.* (2009, p. 96) apontam que “o processo de envelhecimento biológico determina alterações no aparelho locomotor, que causam limitações às atividades da vida diária e, assim, comprometem a qualidade de vida da pessoa que envelhece.”

Nesse cenário, a prática de exercícios físicos, especialmente o treinamento de força, tem ganhado destaque como uma estratégia eficaz para mitigar os efeitos deletérios do envelhecimento. Além dos benefícios físicos, a atividade física contribui para a saúde mental e emocional dos idosos, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade, além de favorecer a socialização (FERREIRA *et al.*, 2010). Inobstante, o treinamento de força (TF) é uma forma específica de condicionamento físico, o qual, praticado de inúmeras maneiras, se diferenciando em modelos e métodos de treinamento, é capaz de melhorar a coordenação, o equilíbrio, potência, força e resistência no ser humano (KUSTER *et al.*, 2021).

Entrementes, o treinamento de força em idosos é uma estratégia eficaz e acessível, capaz de retardar o declínio da força e massa muscular, melhorar o equilíbrio e reduzir o risco de quedas (BATISTA *et al.*, 2025). Com a orientação adequada, esse tipo de exercício não só promove ganhos funcionais e fisiológicos, mas também contribui para a autonomia e independência dos idosos, destacando-se como uma ferramenta indispensável no envelhecimento ativo e saudável (FRAGA, 2025).

Nesse entendimento, a literatura revela diversos benefícios do treinamento de força para a saúde e funcionalidade dos idosos, evidenciando cada vez mais que a prática regular de exercícios físicos é capaz de gerar benefícios à saúde do idoso, prevenindo ou minimizando os efeitos nocivos para a autonomia funcional e a qualidade de vida dos idosos (ARAÚJO *et al.*, 2019; ARAÚJO-GOMES *et al.*, 2023; BATISTA *et al.*, 2025; CHAMOSCHINE *et al.*, 2018; GUIMARÃES *et al.*, 2020; GUIZELINI *et al.*, 2018; MACEDO *et al.*, 2022; PASSOS *et al.*, 2022; SOUSA *et al.*, 2019).

Notadamente, o aumento ou manutenção da força muscular e flexibilidade articular faz com que o indivíduo, se torne mais independente e autônomo na realização de suas atividades diárias, primordial em todas as idades, essencialmente na fase idosa (ALVES *et al.*, 2023; KUSTER *et al.*, 2021). Assim, se praticado regularmente pelo idoso, o exercício físico emerge como estratégia eficaz para melhoria da qualidade de vida, tal que reduz a incapacidade física, previne limitações funcionais e promove o bem-estar psicológico e cognitivo (DINARDI *et al.*, 2022).

Nessa empreitada, este estudo tem por objetivo analisar os benefícios do treinamento de força sobre a qualidade de vida dos idosos, com foco na melhoria das capacidades funcionais, na prevenção de doenças e na promoção do bem-estar geral. Dessa forma, busca-se contribuir para a ampliação do conhecimento na área e reforçar a importância da implementação de programas de exercícios físicos voltados a essa população.

METODOLOGIA

Este capítulo descreve de forma detalhada os procedimentos metodológicos adotados para consecução deste estudo, com vistas a permitir sua replicabilidade por outros pesquisadores. Destarte, considerando que a pesquisa realizada não utilizou seres humanos e/ou animais, não houve necessidade de aprovação por respectivo comitê de ética.

Nesse entendimento, as pesquisas exploratórias são investigações empíricas com tripla finalidade: desenvolver hipóteses, aumentar a familiaridade do leitor e do pesquisador com determinada temática, fato ou fenômeno, e/ou modificar/clarificar conceitos (MARCONI; LAKATOS, 2021). Já as pesquisas qualitativas são aquelas que objetivam fazer uma relação dinâmica dos dados expostos com o mundo real no qual o sujeito da pesquisa está inserido, outrossim, na maioria delas, inexistem métodos e dados estatísticos (PRODANOV, 2013).

Consideradas como de abordagem qualitativa, as revisões narrativas são estudos apropriados para descrever, do ponto de vista teórico ou contextual, o “estado da arte” de um determinado tema pelo que não fornecem resultados quantitativos para problemas específicos (MATTA; FELISBERTO, 2023). Nessa perspectiva, alguns autores adotam uma postura crítica em relação a estudos anteriores, enquanto outros optam pela neutralidade, simplesmente descrevendo as informações encontradas (BATISTA; KUMADA, 2021).

Em outra inteligência, Gil (2022) destaca que a maioria das pesquisas qualitativas costumam ter forte ligação com estudos bibliográficos e de revisão de literatura, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com a literatura já escrita sobre o assunto da pesquisa.

Este estudo é resultado de uma revisão bibliográfica de cunho qualitativo e exploratório, tal que a escolha desse método foi fundamentada pela necessidade de sintetizar e analisar de forma crítica as evidências científicas já publicadas sobre o tema pesquisado, proporcionando uma compreensão aprofundada dos efeitos do treinamento de força em aspectos como saúde física, mental e qualidade de vida para o idoso.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico, além de Revistas Científicas da área de Educação Física. Nortearam a pesquisa os seguintes termos de busca: treinamento de força; idoso; qualidade de vida. Tais descritores de busca foram observados nos respectivos títulos, resumos, e/ou palavras-chave dos trabalhos selecionados. Destarte, a seleção dos estudos ocorreu com base em critérios de relevância, qualidade metodológica e contribuição para a área,

Os critérios de inclusão foram: artigos científicos publicados no período de 2021 à 2025, trabalhos com acesso aberto, e publicações no idioma português. Os critérios de exclusão foram: teses, dissertações, e/ou outras publicações que não fossem artigos científicos; e artigos cujo conteúdo não se relacionava diretamente com o alcance do objetivo

desta revisão narrativa (estudos não adequados ao foco da pesquisa foram excluídos, assim como aqueles cujas citações eram repetitivas ou excessivamente semelhantes, visando evitar redundâncias e garantir a originalidade das análises).

Conforme Rother (2007), a seleção das fontes de informação não foi orientada por uma estratégia sistematizada, mas sim por publicações que permitissem ao leitor adquirir e/ou atualizar conhecimentos específicos em um curto espaço de escrita, considerando aspectos tais como relevância, qualidade metodológica e contribuição para a área.

Nessa empreitada, a pesquisa foi realizada por meio de um processo de investigação que passou pelas seguintes etapas: definição do problema/objetivo da pesquisa; busca e seleção dos artigos; leitura transversal e análise crítica dos artigos selecionados; definição das informações a serem extraídas dos estudos revisados; discussão e interpretação dos resultados; e síntese do conhecimento / redação do estudo (BATISTA *et al.*, 2025).

Cumprido todo o processo de pesquisa acima descrito, foram eleitos para a presente revisão narrativa da literatura 11 (onze) artigos científicos, os quais estão devidamente marcados (destacados) nas referências deste trabalho e apresentados no Quadro 1.

Quadro 1: Artigos eleitos para a revisão narrativa

AUTOR	TÍTULO	METODOLOGIA
1 Araújo e Ribeiro (2021)	Treinamento de força e suas contribuições para a saúde e qualidade de vida dos idosos.	Revisão bibliográfica com abordagem qualitativa.
2 Araújo-Gomes <i>et al.</i> (2023)	Efeitos do treinamento de força, aeróbico e de resistência muscular sobre a autonomia funcional e qualidade de vida de idosos.	Estudo experimental com quatro grupos e aplicação de testes funcionais (GDLAM) e de qualidade de vida (WHOQOL-OLD).
3 Batista <i>et al.</i> (2025)	A utilização do treinamento de força na prevenção de quedas em idosos.	Revisão de literatura.
4 Costa <i>et al.</i> (2024)	Treinamento de força para idosos: uma síntese do posicionamento da <i>National Strength and Conditioning Assoc.</i>	Síntese e divulgação, em português, do posicionamento da NSCA para a implementação de boa prática baseada em evidência.
5 Dinardi <i>et al.</i> (2022)	Efeito do treinamento de força com diferentes velocidades de movimento sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos.	Revisão sistemática com 13 artigos selecionados de bases científicas.
6 Fraga (2025)	Os benefícios do treinamento resistido em idosos.	Revisão sistemática da literatura.

7	Galis e Marques (2021)	Os benefícios do treinamento de força na qualidade de vida do indivíduo idoso.	Estudo comparativo com aplicação do questionário SF-36 em dois grupos de idosos.
8	Kuster <i>et al.</i> (2021)	Benefícios do treinamento de força nos componentes da capacidade funcional em idosos: uma revisão narrativa.	Revisão narrativa com base em 28 estudos.
9	Macedo <i>et al.</i> (2022)	Efeito do treinamento de força na qualidade de vida de homens e mulheres a partir de 55 anos: uma revisão sistemática.	Revisão sistemática com análise de 6 estudos entre 2014 e 2020.
10	Passos <i>et al.</i> (2022)	Qualidade de vida na terceira idade com a prática de treinamento físico.	Revisão narrativa e explicativa.
11	Sousa e Cortez (2023)	Idosos no treinamento de força e qualidade de vida: relato de experiência.	Relato de experiência com abordagem qualitativa.

Fonte: elaborado pelos autores.

Concluído o percurso metodológico em epígrafe, os resultados desta pesquisa são apresentados, analisados e discutidos no capítulo seguinte, possibilitando, ao final, a formulação de inferências conclusivas úteis, válidas e atualizadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo são apresentados os resultados da pesquisa de forma clara e concisa, tal que a discussão interpreta os resultados à luz da literatura existente, evidenciando contribuições para a temática em estudo.

Em verdade, o envelhecimento é acompanhado de mudanças biológicas naturais da idade as quais contribuem para a perda da independência, incapacidade física, quedas e piora na qualidade de vida (COSTA *et al.*, 2024; BEN-SHLOMO *et al.*, 2016).

De toda sorte, conforme Matsudo (2009) destaca, o treinamento de força promove benefícios em diversos níveis, tais quais: morfológicos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos, através do qual também há associação com benefícios psicossociais, como a melhora da autoestima, da autoconfiança e da interação social, aspectos fundamentais para um envelhecimento saudável e ativo. Em adição, Silva *et al.* (2018) corroboram concluindo que o treino de força é crucial para os idosos, emergindo como uma forma privilegiada de contrariar as alterações próprias do envelhecimento, tal que é sugerido como a melhor estratégia para atenuar a má qualidade de vida e o aumento da mortalidade.

O estudo de Araújo e Ribeiro (2021) aponta que o treinamento de força é uma ferramenta eficaz para promover a saúde e a qualidade de vida dos idosos. A prática regular desse tipo de exercício contribui para o aumento da força muscular, prevenção da perda de massa magra e densidade óssea, além de melhorar o equilíbrio e a mobilidade, reduzindo o risco de quedas. Além dos benefícios físicos, o treinamento de força também favorece o bem-estar psicológico e a autonomia dos idosos, sendo apontado como uma estratégia importante na promoção do envelhecimento saudável. Os autores destacam ainda que, quando realizado com planejamento e acompanhamento adequado, o treinamento de força representa um recurso de baixo custo e grande impacto positivo na funcionalidade e na autoestima dos idosos.

Araújo-Gomes *et al.* (2023), em estudo sobre os efeitos do treinamento de força (muscular, aeróbico e de resistência muscular) sobre a autonomia funcional e qualidade de vida de idosos, trazem que o treinamento de força se destaca como a estratégia mais eficaz entre os tipos de exercício avaliados para melhorar a autonomia funcional e a qualidade de vida de idosos, tal que contribui essencialmente para o cuidado com o envelhecimento dos idosos. Ademais, o estudo conduzido pelos citados autores demonstra avanços significativos na percepção da intimidade e nas relações interpessoais, refletindo em uma melhora geral do bem-estar na terceira idade, reforçando a importância de manter uma rotina ativa e orientada de exercícios físicos para garantir mais autonomia, saúde e qualidade de vida.

Por outro lado, a pesquisa desenvolvida por Batista *et al.* (2025) corrobora que o treinamento de força é uma ferramenta poderosa para ajudar os idosos a manterem sua independência, prevenindo quedas e melhorando a qualidade de vida. Ao fortalecer os músculos e melhorar o equilíbrio e a coordenação, esses exercícios contribuem para que o idoso se movimente com mais segurança e confiança no dia a dia.

Mais do que resultados físicos, a prática regular promove bem-estar mental, autoestima e sensação de controle sobre a própria vida. Os autores reforçam a importância de que esses treinos sejam adaptados à realidade e às necessidades de cada idoso (BEZERRA *et al.*, 2024; FRAGA, 2025; SILVA *et al.*, 2021) tal que concluem que o treinamento de força não é apenas uma atividade física — é uma oportunidade de envelhecer com mais saúde, dignidade e liberdade.

Sem embargo, a partir da análise de 13 (treze) estudos sobre a temática em pesquisa, Dinardi *et al.* (2022) observaram que o treinamento de força realizado em alta velocidade

(TFAV) tende a trazer resultados mais expressivos — ou pelo menos tão bons quanto — os obtidos com o treinamento tradicional (TT), em especial no tocante à manutenção da funcionalidade no dia a dia. Em que pese haver diferenças entre os protocolos analisados, é pacífico que adaptar a velocidade dos movimentos no treino de força pode ser uma estratégia valiosa para envelhecer com mais saúde, segurança e qualidade de vida (DINARDI *et al.*, 2022; RAMÍREZ-CAMPILLO *et al.*, 2014).

Ato contínuo, partir de uma revisão bibliográfica, Fraga (2025) evidencia que o treinamento resistido é uma ferramenta fundamental para promover um envelhecimento saudável, funcional e com melhor qualidade de vida, tal que proporciona ganhos expressivos em força muscular, equilíbrio, flexibilidade e saúde cognitiva, preservando a autonomia dos idosos. Em adição, a pesquisa aponta que, além dos efeitos físicos, o treinamento resistido também proporciona impacto positivo na saúde mental (OLIVEIRA, 2021), pelo que conclui que o treinamento de força deve ser amplamente incentivado entre os idosos, com programas acessíveis e orientados, pois seus efeitos vão muito além do condicionamento físico — eles representam uma estratégia de promoção de saúde, bem-estar e longevidade.

Nessa empreitada, os estudos de Galis e Marques (2021) e Kuster *et al.* (2021) convergem ao demonstrar que o treinamento de força proporciona benefícios significativos à saúde e qualidade de vida de idosos. Galis e Marques (2021) apontam que idosos que praticam musculação não apenas se sentem fisicamente mais capazes, como também demonstram maior vitalidade, melhor saúde mental e mais disposição para interações sociais.

Já Kuster *et al.* (2021), por meio de uma revisão narrativa, reforçam que o treinamento de força melhora componentes essenciais da capacidade funcional como força muscular, equilíbrio, flexibilidade, resistência aeróbica e força máxima. Ambos os estudos, corroborando com a literatura pesquisada, concluem que a inclusão do treinamento de força na rotina de idosos é uma estratégia eficaz e segura para manter a funcionalidade, preservar a independência e aumentar a longevidade com qualidade de vida.

Nessa inteligência, os estudos de Macedo *et al.* (2022) e Sousa e Cortez (2023) corroboram com a literatura revisada neste trabalho tal que evidenciam que o treinamento de força representa uma estratégia altamente eficaz para promover a saúde e a qualidade de vida de pessoas idosas. Por ocasião de uma revisão sistemática, Macedo *et al.* (2022) indicam que homens e mulheres acima de 55 anos que participaram de programas de treinamento resistido apresentaram ganhos significativos em força muscular, flexibilidade, equilíbrio, e composição

corporal. Adicionalmente, observaram melhorias na capacidade funcional e no percentual de gordura corporal, refletindo diretamente na autonomia e bem-estar desses indivíduos.

Complementando esses achados, Sousa e Cortez (2023) revelam que os idosos submetidos a um programa supervisionado de musculação relataram não apenas melhorias físicas — como mais disposição, força e menos dores — mas também benefícios emocionais, como maior autoestima, confiança, bem-estar e redução da ansiedade e da depressão.

Outrossim, em síntese sobre o posicionamento da *National Strength and Conditioning Association* (NSCA) a qual apresenta um estado da arte da literatura e fornece recomendações baseadas em evidências sobre o treinamento resistido para idosos, Costa *et al.* (2024) concluem que o treinamento resistido é uma estratégia segura e eficaz para mitigar os efeitos do envelhecimento, atuando diretamente na melhora da força, potência e função neuromuscular e na preservação da independência funcional do idoso.

Ademais, ressaltam que programas individualizados e periodizados promovem adaptações fisiológicas, funcionais e psicossociais relevantes, como melhora da mobilidade, redução do risco de quedas, controle de doenças crônicas e aumento da qualidade de vida. O estudo também infere que o treinamento resistido pode ser adaptado a diferentes níveis de fragilidade e condições clínicas, reforçando seu papel como componente central de intervenções multidimensionais de saúde e envelhecimento ativo (COSTA *et al.*, 2024).

Por fim, em revisão narrativa cujo objetivo foi evidenciar os efeitos cronológicos degenerativos na vida do ser humano, e os benefícios promovidos pela musculação nesses aspectos, Passos *et al.* (2022) destacam os impactos positivos do treinamento físico — em especial musculação e treinamento funcional — na qualidade de vida de idosos. A revisão mostra que a prática regular de exercícios contribui diretamente para a prevenção e atenuação de doenças associadas ao envelhecimento.

Os citados autores também evidenciam que o treinamento funcional e a musculação promovem ganhos significativos em força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora, resistência cardiorrespiratória e cognição. Idosos ativos apresentaram melhorias no desempenho das atividades diárias, na autonomia e na autoestima, além de menor risco de quedas e maior independência funcional.

Assim, a partir desses achados, os autores concluem que o exercício físico deve ser uma prioridade na vida dos idosos, pois atua não apenas na reabilitação, mas também na

promoção da saúde física, mental e social durante o envelhecimento.

Os achados desta revisão narrativa permitem inferir que há um consenso significativo na literatura quanto à eficácia do treinamento de força como ferramenta promotora de saúde para idosos. Estudos como os de Araújo e Ribeiro (2021), Araújo-Gomes *et al.* (2023), Batista *et al.* (2025), e Costa *et al.* (2024) apontam que a prática regular de treinamento de força propicia ganhos importantes na força muscular, no equilíbrio, na mobilidade e na prevenção de quedas, variáveis essenciais para o aumento da autonomia e da independência funcional dos idosos.

Sem embargo, o conhecimento agregado indica que o treinamento de força contribui para a preservação da densidade óssea e da massa magra, prevenindo doenças que são prevalentes nesta faixa etária. A adaptação dos treinos às características individuais também se mostra relevante, considerando a diversidade no processo de envelhecimento.

A literatura revisada é pacífica quanto ao amplo reconhecimento dos benefícios psicológicos e sociais do treinamento de força. Fraga (2025), Galis e Marques (2021), e Sousa e Cortez (2023) destacam que, além da melhora nas capacidades físicas, os idosos experimentam maior autoestima, confiança, bem-estar emocional e redução de sintomas de ansiedade e depressão, pelo que tais mudanças refletem não apenas em uma melhor qualidade de vida, mas também em maior participação social e satisfação com a própria rotina.

Depreende-se da literatura que a dimensão psicossocial reforça a importância de se considerar o idoso de forma integral, indo além das intervenções biomédicas e valorizando a saúde mental e a qualidade das interações interpessoais como parte essencial do envelhecimento ativo.

Destarte, os estudos de Dinardi *et al.* (2022), Macedo *et al.* (2022) e Passos *et al.* (2022) ampliam a discussão ao analisar a influência de diferentes métodos e intensidades de treinamento, como o treinamento em alta velocidade e o funcional. Os achados indicam que essas modalidades, quando bem orientadas, podem produzir efeitos iguais ou superiores aos treinamentos tradicionais, especialmente no desempenho de tarefas cotidianas e na cognição.

Nessa compreensão, abstrai-se que a prática da musculação e da atividade funcional em idosos está associada a melhorias em resistência cardiorrespiratória, composição corporal e capacidade motora. Esses resultados reforçam a importância de programas de saúde voltados para a implementação sistemática de atividades físicas na rotina dos idosos,

contribuindo para uma longevidade saudável e maior qualidade de vida na terceira idade.

Com o intuito de sintetizar e ilustrar os achados desta revisão, o infográfico a seguir – Figura 1, reúne de forma visual e sistematizada, os principais benefícios do treinamento de força para a qualidade de vida de idosos.

Figura 1: Benefícios do TF na Qualidade de Vida de Idosos



Fonte: elaborado pelos autores com base na literatura revisada.

A partir da inteligência deste trabalho, dos resultados apresentados, e da discussão ora desenvolvida, corrobora-se que treinamento de força se mostra como alternativa para diminuir a incapacidade, preservar a qualidade de vida, e restaurar e prolongar a independência funcional de idosos (BRAY *et al.*, 2016; KU *et al.*, 2016). Conforme apontam Costa *et al.* (2024), independentemente do tipo e quantidade, exercícios multimodais (resistência, aeróbico, funcional e equilíbrio) possuem amplo efeito na melhora da força muscular e

equilíbrio (LIU *et al.*, 2017), enquanto exercícios resistidos entregam ganhos mais consistentes em tarefas funcionais e melhora na qualidade de vida, atenuando mudanças atinentes à mobilidade, além de assegurar mais velocidade na marcha, melhor equilíbrio estático e dinâmico e redução no risco de quedas (PAPA *et al.*, 2017).

CONCLUSÃO

O objetivo deste trabalho foi analisar os benefícios do treinamento de força sobre a qualidade de vida dos idosos, com foco na melhoria das capacidades funcionais, na prevenção de doenças e na promoção do bem-estar geral, com fulcro em contribuir para a ampliação do conhecimento na área e reforçar a importância da implementação de programas de exercícios físicos voltados a essa população.

De quaisquer modos, a conclusão deve ser sucinta e derivar diretamente dos resultados apresentados, destacando as principais contribuições do estudo. Nessa didática, o Quadro 2 apresenta a síntese conclusiva dos benefícios do TF na qualidade de vida de idosos.

Quadro 2: Síntese conclusiva dos benefícios do TF na qualidade de vida de idosos

DIMENSÃO DO OBJETIVO	SÍNTESE DOS ACHADOS	CONCLUSÃO DERIVADA
Melhoria das capacidades funcionais	Ganhos em força muscular, equilíbrio, mobilidade e desempenho nas atividades de vida diária.	Estratégia eficaz para manutenção da autonomia e independência funcional.
Prevenção de doenças e agravos	Preservação da massa magra e densidade óssea, redução do risco de quedas e controle de doenças crônicas.	Contribui para a prevenção e atenuação de condições degenerativas.
Promoção do bem-estar psicológico	Aumento da autoestima, sensação de autonomia e redução de sintomas ansiosos e depressivos.	Impacto positivo na saúde mental e emocional dos idosos.
Interação social e envelhecimento ativo	Favorecimento de vínculos sociais, motivação e engajamento em estilos de vida ativos.	Fortalece a dimensão social do envelhecimento ativo.
Qualidade de vida global	Melhorias físicas, funcionais e psicossociais quando o treinamento é planejado e supervisionado.	Intervenção segura e de alto impacto na promoção da qualidade de vida.

Fonte: elaborado pelos autores com base na literatura revisada.

Os achados desta pesquisa permitem concluir que o treinamento de força configura-se como estratégia central e indispensável para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, de modo que sua prática regular favorece ganhos funcionais relevantes, contribui para a prevenção de doenças e agravos, além de impactar positivamente o bem-estar físico, psicológico e social dos idosos, refletindo diretamente na manutenção da autonomia e da independência funcional.

A adoção precoce da prática do treinamento de força permite que o processo de envelhecimento ocorra com maior qualidade, dignidade e capacidade de enfrentamento às mudanças fisiológicas inerentes à idade, consolidando essa prática como intervenção segura, acessível e de elevado impacto na promoção da longevidade com qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

Os artigos marcados com * foram eleitos para a revisão narrativa da literatura.

ALVES, G. P.; LIMA, A. L.; DIAS NOVO JUNIOR, D. D. Musculação para idosos. **Revista FT**, v. 27, n. 129, p. 1-22, 2023. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10425469>.

ARAÚJO, G. K. N. D.; SOUTO, R. Q.; ALVES, F. A. P.; SOUSA, R. C. R. D.; CEBALLOS, A. G. D. C. D.; SANTOS, R. D. C.; NOGUEIRA, R. T. D. A. Capacidade funcional e fatores associados em idosos residentes em comunidade. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, n. 3, p. 312-318, 2019. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900043>.

*ARAÚJO-GOMES, R. C.; LEITE, C. L.; MIRANDA, F. B.; PORTELA, B. O.; MOREIRA, C. H. R.; SCARTONI, F. R. Efeitos do treinamento de força muscular, aeróbico e de resistência muscular sobre a autonomia funcional e qualidade de vida de idosos. **Motricidade**, v. 19, n. 3, p. 261-270, 2023. <https://doi.org/10.6063/motricidade.31487>.

*ARAÚJO, H. O.; RIBEIRO, D. S. S. Treinamento de força e suas contribuições para a saúde e qualidade de vida dos idosos. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, n. 1, p. 1-12, 2021. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2014v1i3p201-217>.

BATISTA, L. S.; KUMADA, K. M. O. Análise metodológica sobre as diferentes configurações da pesquisa bibliográfica. **Rev. Bras. Inic. Cient.** v. 8, n. 021029, p. 1-17. 2021. <https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rbic/article/view/113/235>.

*BATISTA, M. A. L.; SANTOS, A. C.; MACHADO, R. B.; ALVES, S. G. R.; ALVES, E. H. P. A utilização do treinamento de força na prevenção de quedas em idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 1, p. 01-13, 2025. <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n1-339>.

BEN-SHLOMO Y.; COOPER R.; KUH D. The last two decades of life course epidemiology, and its relevance for research on ageing. **International Journal of Epidemiology**, v. 45, n. 4, p. 973-988, 2016. <https://doi.org/10.1093/ije/dyw096>.

BEZERRA, L. M. R.; VALE, E. S.; BORLINI, S. M.; RIBEIRO-JÚNIOR, V. L.; FERNANDES, L. F. A. G.; BENTO, D. M.; CASTRO, M. S.; LIMA, D. A. C.; KNIPHOF, I. S. O.; OLIVEIRA, L. S. A influência da atividade física na prevenção da sarcopenia: uma revisão bibliográfica. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 5, p. 01-11, 2024. <https://doi.org/10.47820/recima21.v5i5.5201>.

BRAY, N. W.; SMART, R. R.; JAKOBI, J. M.; JONES, G. R. Exercise prescription to reverse frailty. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 41, n. 10, p. 1112-1116, 2016. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0226>.

BRITO, F. E.; LITVOC, J. **Envelhecimento, prevenção e promoção da saúde**. São Paulo: Atheneu. 2004.

CHAMOSCHINE, E. M.; AMARAL, M. M.; SILVA, L. G.; BARCELOS, E. V.; CALOMENI, M. R. A influência do nível de atividade física no desempenho cognitivo e autonomia funcional de idosos. **Revista Científica Biológicas & Saúde**, v. 8, n. 27, p. 01-17, 2018. <https://doi.org/10.25242/886882720181414>.

*COSTA, M. S.; SOARES, W. D.; MACHADO, F. S. M.; RODRIGUES, V. D; MONTEIRO JUNIOR, R. S. Treinamento de força para idosos: uma síntese do posicionamento da national strength and conditioning association . **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v. 15, n. 23, 2024. <https://doi.org/10.46551/rn2024152300081>.

DE PAIVA FILHO, E.; PRADO, V. B.; ANDRADE, D. D. B. C. Síndrome da imobilidade nos idosos associado a sarcopenia na atenção primária a saúde. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 6, p. 38833-38847. 2020. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n6-430>.

*DINARDI, R. R.; RESENDE, E. N.; COSTA, I. C.; VIDIGAL, J. M. S.; MARTINS-COSTA, H. C. Efeito do treinamento de força com diferentes velocidades de movimento sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 30, n. 1, p. 01-18, 2022. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v30i1.11486>.

FERREIRA, O. G. L.; MACIEL, S. C; SILVA, A. O; SANTOS, W. S.; MOREIRA, M. A. S. P. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. **Revista Escola de Enfermagem**, v. 44, n. 4, p. 1065-1069, 2010. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342010000400030>.

*FRAGA, R. D. Os benefícios do treinamento resistido em idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 1, p. 01-20, 2025. <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n1-027>.

*GALIS, K.; MARQUES, M. P. Os benefícios do treinamento de força na qualidade de vida do indivíduo idoso. **Rev. Brasileira Reab. e Ativ. Física**, v. 10, n. 1, p. 55-61, 2021. <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/699>.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022. 186 p.

GUIMARÃES, W. B.; RAPHAEL, D. C.; SIMAS, S. DE S.; COELHO, W. S. Efeitos do treinamento funcional sobre a autonomia funcional de idosas. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 9, n. 1, p. 71-79, 2020. <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/719>.

GUIZELINI P. C.; AGUIAR, R. A.; DENADAI, B. S.; CAPUTO, F.; GREGO, C. C. Effect of resistance training on muscle strength and rate of force development in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. **Experimental Gerontology**, v. 102, p. 51-58. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2017.11.020>.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo 2022**: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Recuperado de: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos#:~:text=Considerando%20a%20popula%C3%A7%C3%A3o%20de%20idosos,de%200%20a%2014%20anos>.

KU, P. W.; FOX, K. R.; GARDINER, P. A.; CHEN, L. J. Late-Life Exercise and Difficulty with Activities of Daily Living: an 8-Year Nationwide Follow-up Study in Taiwan. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 50, n. 2, p. 237-46, 2016. <https://doi.org/10.1007/s12160-015-9749-5>.

*KUSTER, L. M.; CRUZ, J. L.; RAZUK, M.; RINALDI, N. M. Benefícios do treinamento de força nos componentes da capacidade funcional em idosos: uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 9851-9867, 2021. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-668>.

LIU, C. J.; CHANG, W. P.; CARVALHO, I. A.; SAVAGE, K. E. L.; RADFORD, L. W.; THIYAGARAJAN, J. A. Effects of physical exercise in older adults with reduced physical capacity: meta-analysis of resistance exercise and multimodal exercise. **International Journal of Rehabilitation Research**, v. 40, n. 4, p. 303-314, 2017. <https://doi.org/10.1097/MRR.0000000000000249>.

*MACEDO, R. C.; LINHARES, F. V.; ALMEIDA, M. A.; CERQUEIRA, J. F. S.; HENRIQUES, I. A.; COLONNA, M. J. C. M.; MONTEIRO, E. R. Efeito do treinamento de força na qualidade de vida de homens e mulheres a partir de 55 anos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 16, n. 101, p. 81-88, 2022. <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2328/1830>.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021, 354 p.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Envelhecimento & Saúde, Boletim do Instituto de Saúde**, n. 47, p. 76-79, 2009. <https://periodicos.saude.sp.gov.br/bis/article/view/33831/32627>.

MATTA, V. G.; FELISBERTO, J. L. M. Gestión de la educación superior en entornos inestables: desafíos organizacionales. **Rev. Elect. Calidad en la Educación Superior**, v. 14, n. Especial, p. 01-18, 2023. <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v14iEspecial.4688>.

MENDONÇA, C. S.; MOURA, S. K. M. S. F.; LOPES, D. T. Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica. **Revista Campo do Saber**, v. 4, n. 1, p. 74-87, 2018. <https://periodicos.iesp.edu.br/campodosaber/article/view/157>.

OLIVEIRA, W. F. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Rev. Bras. Reab. e Ativ. Física**, v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021. <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/85>.

PAPA, E. V.; DONG, X.; HASSAN, M. Resistance training for activity limitations in older adults with skeletal muscle function deficits: a systematic review. **Clinical Interventions in Aging**, v. 13, n. 12, p. 955-961, 2017. <https://doi.org/10.2147/CIA.S104674>.

*PASSOS, R. P.; CARVALHO, A. S.; PEREIRA, A. A.; CARVALHO, A. F.; MARTELLI, A.; LIMA, B. N.; MARTINS, G. C.; OLIVEIRA, H. F. R.; OLIVEIRA, J. R. L.; ALMEIDA, K. S.; SILIO, L. F.; RODRIGUES, M. F.; MANESCHY, M. S.; GUEDES, U. I. S.; CAVACO, P. M. B.; ABDALLA, P. P.; VILELA JUNIOR, G. B. Qualidade de vida na terceira idade com a prática de treinamento físico. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 14, n. 2, p. 01-14, 2022. <https://doi.org/10.36692/v14n2-04R>.

PEDRINELLI, A.; GARCEZ-LEME, L. E.; NOBRE, R. S. A. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 44, n. 2, p. 96-101, 2009. <https://doi.org/10.1590/S0102-36162009000200002>.

PRODANOV, C. C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RAMÍREZ-CAMPILLO, R.; CASTILLO, A.; DE LA FUENTE, C. I.; CAMPOS-JARA, C.; ANDRADE, D. C.; ÁLVAREZ, C.; MARTÍNEZ, C.; CASTRO-SEPÚLVEDA, M.; PEREIRA, A.; MARQUES, M. C.; IZQUIERDO, M. High-speed resistance training is more effective than low-speed resistance training to increase functional capacity and muscle performance in older women. **Experimental Gerontology**, v. 58, p. 51-57, 2014. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2014.07.001>.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, p. 1-6, 2007. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>.

SILVA, D. F.; SILVA, L. M.; OLIVEIRA, T. F.; MARTELLI, A.; BELBIM, L. Sarcopenia em idosos: envelhecimento, exercícios resistidos e reserva funcional. **Rev.**

Faculdades do Saber, v. 6, n. 12, p. 804-813, 2021.
<https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/117>.

SILVA, F.; RAMALHO, A.; DUARTE-MENDES, P.; MARINHO, D. Recomendações para o treino de força em idosos: uma breve revisão da literatura. **Rev. Cient. da Universidade do Mindelo**, v. 5, n. 2, p. 43-55, 2018.
<http://hdl.handle.net/10400.11/6078>.

SILVA, T. A. A.; JUNIOR, A. F.; PINHEIRO, M. M.; SZEJNFELD, V. L. Sarcopenia associada ao envelhecimento: aspectos etiológicos e opções terapêuticas. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 46, n. 6, p. 391-397, 2006.
<https://www.scielo.br/j/rbr/a/D5C93ftQjdyL4L6Bx5gw3R/?format=pdf&lang=pt>.

SOUSA, C. M. S.; SOUSA, A. A. S.; GURGEL, L. C.; BRITO, E. A. S.; VIEIRA, P. D. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: uma Revisão Integrativa da Literatura. **Revista de Psicologia**, v. 13, n. 46, p. 425-433, 2019.
<https://doi.org/10.14295/ idonline.v13i46.1891>.

*SOUSA, K. J.; CORTEZ, E. N. Idosos no treinamento de força e qualidade de vida: relato de experiência. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 9, p. 4656–4664, 2023. <https://doi.org/10.51891/rease.v9i9.11448>.

WHO - World Health Organization. **Ageing**: overview. Genebra: WHO, 2025. Recuperado de: https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1.

Recebido em: 26/02/2026

Aprovado em: 09/09/2026

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

REZENDE, P. R. B. FELISBERTO, J. L. M. Treinamento de força associado à qualidade de vida em idosos: revisão narrativa da literatura. **REBESDE**, v. 06, n. 02, p. 1-18, 2025.