



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROFESSOR BARROS ARAÚJO



ELBA AMANDA LEAL SOUSA

**MUSCULAÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA
IDADE: Revisão Narrativa**

PICOS-PIAUÍ

2025

ELBA AMANDA LEAL SOUSA

**MUSCULAÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA
IDADE: Revisão Narrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, *Campus Professor Barros Araújo*, como requisito para a obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Orientadora: Ms. Ana Kariele da Silva Santos

PICOS-PIAUÍ
2025

S725m Sousa, Elba Amanda Leal.

Musculação para a promoção da qualidade de vida na terceira
idade: Revisão Narrativa / Elba Amanda Leal Sousa. - 2025.
38f.: il.

Monografia (graduação) - Universidade Estadual do Piauí -
UESPI, Licenciatura em Educação Física, Picos - PI, 2025.
"Orientadora: Prof.^a. Ma. Ana Kariele da Silva Santos".

1. Envelhecimento. 2. qualidade de Vida. 3. Exercício Físico.
I. Santos, Ana Kariele da Silva . II. Título.

CDD 613.71

ELBA AMANDA LEAL SOUSA

**MUSCULAÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA
IDADE: Revisão Narrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, *Campus Professor Barros Araújo*, como requisito para a obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Aprovado em: 18 / 06 / 2025

Banca Examinadora:

Prof.^a. Ms. Ana Kariele da Silva Santos – Orientador (a) / Presidente
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

Prof.^a. Ms. Edênia Raquel Barros Bezerra de Moura – Membro examinador
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

Prof.^a. Esp. Marina Gonçalves Leal – Membro examinador
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

*“O exercício físico é o remédio mais
poderoso que existe para longevidade”*

DR. Peter Attia

À minha família que sempre foi meu alicerce.

*A meus pais Edmilson e Joana Meire por toda
dedicação e cuidado.*

*À meus irmãos Ellton e Erick, e ao meu companheiro
José Neto que sempre me apoaram em toda essa
trajetória.*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero agradecer a Deus por estar presente em minha vida, por ter me dado sabedoria, discernimento e força para chegar até aqui. Sem Ele ao meu lado, eu não teria conseguido superar os desafios que surgiram ao longo do caminho.

Quero agradecer imensamente aos meus pais Edmilson Antônio de Sousa e Joana Meire Leal de Carvalho Sousa por sempre acreditarem em mim e vibrarem a cada passo de minha vida, por lutarem incansavelmente para nos proporcionar uma vida digna, nos repassar seus ensinamentos de devoção e fé, amor e companheirismo. Sempre foi e sempre será por vocês!

Não deixaria de agradecer aos meus irmãos Ellton Arthur Leal Sousa e Erick Anderson Leal Sousa, que sempre cuidaram e me protegeram como uma filha, sempre fizeram tudo que estivesse ao alcance para me ver feliz, me ajudaram a crescer e enfrentar a vida, meu muito obrigada!

A minhas sobrinhas Layla Eduarda de Moura, Ana Louise de Moura Leal, Laura Hipólito e ao meu sobrinho Nicolas Hipólito que trazem paz e alegria aos meus dias, que me ensinam diariamente sobre o que é o amor. Prometo cuidar, abraçar, defendê-los, aconselhar e sem dúvidas dar muito orgulho para vocês.

As minhas tias e tios, primas e primos, padrinhos e madrinhas, meus amigos, meu muito obrigada por todos os momentos de alegria compartilhado, por conselhos que me fizeram ser hoje uma pessoa melhor, por todo carinho e respeito a mim. Em especial ao meu primo Armando José de Lima Filho (In memoriam), que por muitos anos foi mais que um primo, sei o quanto ficaria orgulhoso de me ver realizando este sonho, essa conquista é sua também!

Não deixaria de agradecer também ao meu namorado José Eulálio Martins Neto que me apoia e incentiva diariamente. Sua paciência, seu amor incondicional, seus conselhos sábios e seu ombro amigo quando eu precisava foram fundamentais para que eu chegasse até aqui. Obrigada por tudo e por tanto, obrigada por além de tudo ainda ser uma fonte de inspiração diária para mim!

Aos meus professores da graduação da minha querida UESPI, obrigada por toda dedicação, paciência e constante incentivo nessa jornada acadêmica, obrigada por fazerem a diferença em minha vida acadêmica, profissional e pessoal, recebam de coração um forte abraço, com carinho e eterna gratidão!

Aos meus amigos de turma Luana Barros, João Sene, João Felipe, Éber José e Eduardo Henrique que tornaram esses 4 anos mais leves, não poderia ter conhecido pessoas melhores que vocês, cada um com seu jeito único e verdadeiro, dignos de um lugar especial no meu coração e para sempre nas minhas melhores lembranças de vida, obrigada por cada momento compartilhado, por cada sorriso arrancado, por toda ajuda até aqui prestada.

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem gerado novos desafios para a saúde pública, especialmente no que se refere à manutenção da qualidade de vida e da funcionalidade de pessoas idosas. Nesse contexto, a prática de atividade física, como a musculação, surge como uma estratégia importante para promover a saúde e a autonomia de pessoas idosas. Com isso, o presente estudo teve como objetivo analisar a influência da prática de musculação na promoção da qualidade de vida de idosos, com foco na avaliação funcional da mobilidade. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura com o objetivo de analisar os achados científicos relacionados ao tema proposto. A maioria dos estudos selecionados destaca a importância da mobilidade e da prática de exercícios físicos no processo de envelhecimento, com ênfase especial na musculação como estratégia para a promoção da qualidade de vida na terceira idade. O período de publicação dos estudos revisados abrange de 2009 a 2025, e a busca dos estudos foi realizada nas bases de dados Scielo, Google acadêmico e Pubmed, utilizando descritores relacionados ao envelhecimento, mobilidade e musculação (treinamento resistido), considerando estudos publicados em português e inglês, que permitissem uma análise abrangente e atualizada sobre o tema. Essa revisão narrativa evidencia os diversos benefícios da musculação para pessoas idosas, incluindo o aumento da força muscular, a melhora da mobilidade funcional, a prevenção de quedas, a manutenção da autonomia e a contribuição para o bem-estar físico e mental. Dessa forma, conclui-se que a musculação desempenha um papel fundamental na promoção da qualidade de vida na terceira idade, sendo uma intervenção eficaz para a saúde e o envelhecimento ativo.

Palavras-chave: envelhecimento, qualidade de vida, exercício físico

ABSTRACT

Population aging is a global phenomenon that has created new challenges for public health, especially with regard to maintaining the quality of life and functionality of elderly people. In this context, the practice of physical activity, such as weight training, emerges as an important strategy to promote the health and autonomy of elderly people. Therefore, the present study aimed to analyze the influence of weight training in promoting the quality of life of elderly people, focusing on the functional assessment of mobility. This is a narrative review of the literature with the objective of analyzing the scientific findings related to the proposed theme. Most of the selected studies highlight the importance of mobility and the practice of physical exercises in the aging process, with special emphasis on weight training as a strategy to promote quality of life in old age. The period of publication of the reviewed studies covers 2009 to 2025, and the search for studies was carried out in the Scielo, Google Scholar and Pubmed databases, using descriptors related to aging, mobility and strength training (resistance training), considering studies published in Portuguese and English, which allowed a comprehensive and updated analysis on the subject. This narrative review highlights the various benefits of strength training for older adults, including increased muscle strength, improved functional mobility, prevention of falls, maintenance of autonomy and contribution to physical and mental well-being. Thus, it is concluded that strength training plays a fundamental role in promoting quality of life in old age, being an effective intervention for health and active aging.

Keywords: aging, quality of life, physical exercise

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Principais estudos sobre os benefícios da musculação para pessoas idosas	20
Tabela 2: Principais estudos sobre a relação da mobilidade nas atividades de vida diária de idosos.....	25
Tabela 3: Principais estudos sobre a importância da mobilidade e exercícios físicos no envelhecimento	30

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 OBJETIVOS.....	13
2.1 Objetivo geral.....	13
2.2 Objetivos específicos.....	13
3 REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA.....	14
3.1 Benefícios da musculação para pessoas idosas.....	14
3.2 Relação da mobilidade nas atividades de vida diária de idosos.....	15
3.3 A importância da mobilidade e exercícios físicos no envelhecimento.....	16
4 METODOLOGIA	18
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	19
5.1 Benefícios da musculação para pessoas idosas	19
5.1.1 Achados dos estudos	22
5.1.2 Limitações dos estudos	22
5.1.3 Futuras pesquisas	23
5.2 Relação da mobilidade nas atividades de vida diária de idosos	24
5.2.1 Achados dos estudos	27
5.2.2 Limitações dos estudos	28
5.2.3 Sugestões para futuras pesquisas.....	28
5.3 A importância da mobilidade e exercícios físicos no envelhecimento	29
5.3.1 Achados dos estudos	32
5.3.2 Limitações e sugestões para futuras pesquisas	33
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
REFERÊNCIAS.....	35

1 INTRODUÇÃO

Com base nos dados abordados pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2023), a terceira idade em países subdesenvolvidos é caracterizada a partir dos 60 anos. Nesse período as pessoas idosas passam por diversos desafios como por exemplo doenças crônicas, envelhecimento fisiológico e biológico. Segundo Nahas (2006), o envelhecimento populacional é uma realidade global e no Brasil, como em muitos países, o aumento da expectativa de vida tem sido acompanhado pela necessidade crescente de promover estratégias eficazes para garantir que os anos adicionais sejam vividos com qualidade e independência.

Em 2022, a expectativa de vida média de uma pessoa nascida no Brasil era de 75,5 anos, sendo 72 anos para homens e 79 anos para mulheres. No entanto, houve uma diminuição nesse indicador nos anos anteriores, caindo de 76,2 anos em 2019 para 74,8 anos em 2020 e 72,8 anos em 2021. Essa redução foi atribuída ao aumento do número de óbitos durante a pandemia da COVID-19 de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023). Nesse contexto, a prática de atividade física, principalmente pós-pandemia, tem se mostrado como uma importante aliada na promoção da qualidade de vida e na manutenção da saúde física e mental para as pessoas idosas, além de contribuir para que tenham uma vida longeva de acordo com a WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO, 2020).

A musculação (treinamento resistido), tradicionalmente associada ao desenvolvimento muscular em atletas e jovens adultos, tem demonstrado ser igualmente benéfica e adaptável para indivíduos mais velhos, segundo Almeida e Silva (2014) em seu estudo sobre idosas praticantes de hidroginástica, musculação e não praticantes de exercícios físicos, relataram que a musculação é amplamente reconhecida como o método mais comum e eficaz para melhorar a autonomia funcional de pessoas idosas.

Dentre os benefícios que a musculação pode trazer para o cotidiano do idoso, uma delas é a mobilidade, a qual resulta em uma vida mais ativa, com autonomia, independência e segurança. Rauchbach (2016) ressalta a importância da autoimagem, da afetividade, da autoconfiança e a socialização que o exercício físico proporciona na vida das pessoas. No entanto, para que esses benefícios sejam alcançados a *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2009) e a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2011) recomenda que idosos com 65 anos ou mais realizem atividade física por pelo menos 3 ou mais vezes na semana e que

seja de 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa; ou, pelo menos, 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada.

Um estudo publicado no *British Journal of Sports Medicine* revisou intervenções de exercício para melhorar a mobilidade em pessoas idosas, encontrando evidências significativas de que programas de exercício são eficazes na promoção da mobilidade e redução do risco de quedas (Sherrington *et al.*, 2016). Já o estudo de Pahor e colaboradores (2014) revelou o impacto da atividade física na mobilidade, realizado um ensaio clínico randomizado que investigou os efeitos da atividade física estruturada na prevenção de deficiência de mobilidade significativa em adultos mais velhos, destacando a importância de intervenções precoces para manter a independência funcional (Pahor *et al.*, 2014).

A escolha do tema deveu-se ao contato durante um estágio não supervisionado, com a prática da musculação voltada para pessoas idosas. Essa experiência evidenciou a importância dessa modalidade na promoção da qualidade de vida, na preservação da autonomia e na melhoria da saúde física e mental. Além disso, identificou-se uma lacuna na literatura quanto à valorização da musculação como ferramenta essencial no processo de envelhecimento saudável, especialmente no contexto atual, que exige maior atenção a essa demanda.

Nessa perspectiva, sabendo que o envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem gerado novos desafios para a saúde pública, especialmente no que se refere à manutenção da qualidade de vida e da funcionalidade de idosos, este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, a influência da prática de musculação na promoção da qualidade de vida de idosos, com foco na avaliação funcional da mobilidade.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, a influência da prática de musculação na promoção da qualidade de vida de idosos, com foco na avaliação funcional da mobilidade.

2.2 Objetivos específicos

1. Identificar os benefícios da musculação para a qualidade de vida de pessoas na terceira idade, incluindo aspectos físicos, psicológicos e sociais.
2. Explorar com base na literatura, a contribuição da musculação para a melhora da mobilidade funcional em pessoas idosas.
3. Identificar lacunas na literatura sobre o uso da musculação como estratégia de promoção da saúde e do envelhecimento ativo.

3 REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

3.1 Benefícios da musculação para pessoas idosas

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a população idosa é composta por pessoas de 65 anos ou mais nos países desenvolvidos, enquanto nos países em desenvolvimento, essa faixa etária é definida a partir dos 60 anos. No contexto brasileiro, o Estatuto da Pessoa Idosa, legislação instituída para regulamentar os direitos e garantir a proteção dessa parcela da população, estabelece que a população idosa inclui todas as pessoas com 60 anos ou mais. Essa definição legal visa assegurar o acesso a direitos fundamentais, como saúde, assistência social e proteção contra abusos, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas no país (OMS,2011).

A transição da fase adulta para a velhice é de fato uma etapa complexa, marcada por diversas mudanças, uma delas é no processo fisiológico (Neri, 2001). Essas mudanças podem afetar outros funcionamentos do corpo como por exemplo a redução do equilíbrio e estabilidade ocasionando quedas (Aragão, Navarro, 2004). Dessa maneira fazendo uma comparação de um idoso praticante de atividade física e outro inativo, vê-se que os que praticam tendem a ter resultados positivos em relação a capacidade aeróbica, através de estímulos aos sistemas cardiorespiratório e neuromuscular (Silva *et al.*, 2016).

Com o avanço da idade, a densidade óssea tende a diminuir, o que torna os ossos mais frágeis e suscetíveis a fraturas (Santarém, 2004). Tendo em vista isso o treinamento resistido tem demonstrado benéfico para idosos, possibilitando um aumento na densidade mineral óssea em quem os pratica (ACSM, 2009). Conforme Queiroz e Munaro (2012) é frequente o aparecimento de doenças nessa idade, sendo a maioria osteoarticulares, como artrite, osteoporose e osteoartrose. Segundo Simão, Baia, Trotta (2011), o treino de força especificamente na vida do idoso contribui para a melhora da propriocepção (percepção corporal no espaço) e do equilíbrio ao fortalecer os músculos estabilizadores, que desempenham um papel fundamental na prevenção de quedas.

Com o envelhecimento, é comum que haja um aumento no percentual de gordura corporal e uma diminuição na massa muscular. Segundo Bray (1997), o excesso de peso e a distribuição da gordura corporal são fatores importantes na avaliação dos riscos à saúde associados à obesidade, contudo a prática de musculação ajuda a melhorar a composição corporal ao aumentar a massa magra (músculos) e reduzir a gordura corporal.

Tendo em vista todas essas mudanças fisiológicas fez-se necessário análises para solucionar ou tentar amenizar os efeitos causados pela idade avançada. Segundo Macêdo *et al.*, (2008), devido a taxa de fecundidade e de mortalidade atualmente serem baixas, a tendência é que progressivamente a população idosa seja ainda maior, e que essas pessoas que hoje tendem a ter acesso a informações entendam a importância de ser uma pessoa ativa e, consequentemente no futuro procurem ainda mais praticar atividades físicas.

Estudos demonstram que a prática regular de musculação em idosos é eficaz para o aumento da massa muscular, melhora do equilíbrio e prevenção de quedas, promovendo maior autonomia e funcionalidade no dia a dia (Sherrington *et al.*, 2016; ACSM, 2009). Esses estudos apontam que, ao manter uma rotina consistente e adequada de treinamento, os idosos podem alcançar resultados significativos para a saúde, com melhorias visíveis até mesmo entre aqueles com menor força inicial.

Por fim, a prática regular de musculação contribui para a manutenção de uma boa qualidade de vida na velhice. “O que se procura obter é a manutenção da autonomia e o máximo de independência possível, em última análise, a melhora da qualidade de vida” (Papeléo Netto, 2016, p. 85).

3.2 Relação da mobilidade nas atividades de vida diária de idosos

Mobilidade refere-se à capacidade de realizar movimentos articulares amplos, de forma livre e em múltiplas direções (ACKLAND T.R *et al.*, 2011). A mobilidade é um dos principais determinantes da qualidade de vida das pessoas idosas, pois impacta diretamente em sua capacidade de realizar atividades cotidianas de forma autônoma e independente. De acordo com Borges e Moreira (2009), muitos idosos demonstram o desejo de manter a saúde, a atividade e a independência durante essa fase da vida.

A diminuição na capacidade de movimentação pode resultar em dificuldades para realizar tarefas simples, a Ordem dos Enfermeiros (2011, p.62) fala sobre movimento e como o movimento é “vida”, como é essencial para realizarmos atividades de vida diária (AVDs) como alimentar-se e vestir-se. Quando o grau de dependência chega ao ponto em que o indivíduo não consegue realizar suas atividades de locomoção, autocuidados e participação em atividades ocupacionais e recreativas, ele atinge um nível de incapacidade funcional, com maior ou menor grau de dependência (Sendão, 2018).

A redução da mobilidade pode estar associada a condições como fraqueza muscular, osteoartrite, problemas cardíacos e até mesmo o sedentarismo, o que reforça a necessidade de intervenções que promovam a manutenção ou recuperação dessa função. Segundo Cook *et al.* (2014), a mobilidade é fundamental para preservar a independência na vida cotidiana.

Exercícios que fortalecem os músculos das pernas, quadris, costas e abdômen (exercícios funcionais), se mostraram bastante eficazes em diversos estudos, como o conduzido por Leal *et al.* (2009), que analisaram os efeitos do treinamento funcional sobre o equilíbrio postural, a autonomia funcional e a qualidade de vida de idosos ativos ao longo de 12 semanas, utilizando um conjunto de 15 exercícios multifuncionais. Os resultados evidenciaram que o treinamento funcional foi eficiente para melhorar a autonomia funcional, o alinhamento corporal e a qualidade de vida dos idosos. De acordo com Gill *et al.* (2002), foi destacado que há evidências de que, além da melhoria funcional no aspecto físico, intervenções nas capacidades funcionais podem ajudar a reduzir problemas emocionais e sociais relacionados à incapacidade, resultantes das perdas funcionais típicas do processo de envelhecimento.

3.3 A importância da mobilidade e exercícios físicos no envelhecimento

A autoestima pode ser vista de duas formas: positiva e negativa. A autoestima positiva, segundo Branden (2001), é aquela que se origina da valorização de si mesmo, com atitudes que promovem uma visão positiva da vida e da felicidade, permitindo ao indivíduo viver de maneira plena. Em contraste, a autoestima negativa está associada ao medo de arriscar, ao receio do fracasso e à sensação de incapacidade para realizar tarefas, gerando uma constante autocrítica e a busca por falhas em si próprio. No contexto social, uma autoestima negativa pode levar o indivíduo a se afastar de seus amigos, por acreditar que não é capaz de manter relacionamentos profundos e significativos, o que frequentemente resulta em isolamento. De acordo com Erbolato (2002) é comum na velhice uma redução nas interações sociais, o que pode levar à solidão entre os idosos. Por isso a importância dessas pessoas em programas de exercício para que haja socialização e aumento na auto estima dos idosos.

A frequência ideal de exercícios para promover melhorias significativas na mobilidade do idoso é de, no mínimo, 3 vezes por semana (ACSM, 2009). A prática de exercícios físicos, tanto aeróbicos quanto anaeróbicos, desempenha um papel crucial no processo de envelhecimento, promovendo benefícios significativos para a saúde e segurança

dos idosos. Através dessas atividades, é possível melhorar a qualidade de vida e favorecer a reintegração dos idosos, permitindo-lhes viver de forma mais independente e saudável (Civinski, Montibeller, Oliveira, 2011).

Além disso, Monteiro (2006), fala sobre a importância do profissional de Educação Física através de avaliações, prescrição, orientação durante o treino, ou seja, programas de exercício faz-se necessário uma supervisão de um profissional capacitado, para garantir que sejam realizados de forma segura e eficaz, promovendo saúde e tratando na prevenção de doenças.

Ao discutir sobre as finalidades do exercício físico nas academias Saba (2001) fala que é fundamental que o profissional de Educação Física foque em aspectos relacionados à melhoria da qualidade de vida, ao bem-estar e ao aumento da expectativa de vida dos praticantes, em vez de dar ênfase exclusiva à aparência estética. Nesse contexto, ressalta a importância dessa abordagem.

4 METODOLOGIA

Trata-se de uma Revisão Narrativa da Literatura (RNL), cujo objetivo é descrever e analisar o desenvolvimento de um determinado tema a partir de uma abordagem teórica ou contextual. Esse tipo de revisão permite uma interpretação crítica da produção científica existente, possibilitando a síntese de conhecimentos sobre o assunto abordado. A RNL auxilia na identificação de lacunas no conhecimento, fornecendo embasamento para futuras pesquisas e avanços na área (Brum *et al.*, 2015).

Neste contexto, o presente estudo aborda a temática: "Musculação para a Promoção da Qualidade de Vida na Terceira Idade: Uma Avaliação Funcional da Mobilidade", destacando seus principais subtópicos. A análise se concentra nos Benefícios da musculação para pessoas idosas, na Relação da mobilidade nas atividades de vida diária de idosos e na importância da mobilidade e exercícios físicos no envelhecimento. Além disso, discute-se a relevância da prática regular de exercícios resistidos para a saúde física e mental, bem como seu impacto na longevidade e no bem-estar dessa população. A busca pelos artigos foi realizada nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico e PubMed, utilizando descritores em português e inglês, como “musculação”, “qualidade de vida”, “mobilidade funcional”, “idosos” e “envelhecimento”. Foram selecionados artigos publicados entre 2009 e 2025, que abordassem diretamente a relação da musculação com a mobilidade funcional e a qualidade de vida na terceira idade, estando disponíveis na íntegra e nos idiomas português e inglês.

Foram excluídos artigos duplicados, que não atendiam aos objetivos da pesquisa ou que não tratavam especificamente da temática proposta. Reconhece-se, contudo, que este estudo possui limitações, especialmente por se tratar de uma revisão narrativa, que não permite uma análise quantitativa dos dados, o que sugere a necessidade de futuras pesquisas com metodologias mais rigorosas.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

5.1 Benefícios da musculação para pessoas idosas

A Tabela 1 foi elaborada para organizar os principais achados sobre os benefícios da musculação para pessoas idosas.

Tabela 1: Principais estudos sobre os benefícios da musculação para pessoas idosas

Título	Autor e ano	Objetivo	Participantes	Metodologia	Resultados
Uma revisão sobre envelhecimento, sarcícia, quedas e treinamento de resistência em adultos idosos com residência comunitária.	Filipe Rodrigues; 2022.	Esta revisão narrativa tem como objetivo (i) conceituar a sarcopenia, tanto funcional quanto neuromuscular; (ii) associar a sarcopenia a lesões relacionadas a quedas e lesões relacionadas à queda; e (iii) discutir o efeito do treinamento resistido na população idosa. O presente estudo também teve como objetivo revisar as características de treinamento de resistência utilizadas em estudos anteriores para identificar a eficácia da intervenção para melhorar ou manter a massa muscular e a força muscular.	Idosos.	Esta revisão narrativa teve como objetivo examinar evidências atuais sobre o treinamento resistido existente usando máquinas de resistência e equipamentos de baixo peso ou baixo custo para idosos e como eles estão relacionados a quedas e consequências relacionadas à queda.	A literatura existente mostra que o desempenho do exercício para 2 a 3 séries de exercícios de 1 a 2 por grupo muscular principal, realizando 5-8 repetições ou alcançando intensidades de 50-80% de 1RM, 2 a 3 vezes por semana deve ser recomendado, seguido por princípios de treinamento como periodização e progressão.
O efeito do treinamento de resistência na reabilitação de pacientes idosos com Sarcopenia: uma meta-análise.	Haotian Zhao; 2022.	Este estudo explorou os efeitos de diferentes sujeitos de intervenção, tempo de intervenção, métodos de intervenção e outros fatores sobre os indicadores de resultados através da análise de subgrupos.	Idosos.	A qualidade metodológica dos estudos incluídos foi avaliada por meio da escala Physiotherapy Evidence Database (PEDro), que envolve 11 itens. (critérios de elegibilidade, atribuição aleatória, ocultação de alocação, homogeneidade entre grupos, indivíduos cegos, treinadores cegos, testadores cegos, taxa de abandono inferior a 15%, análise de intenção de tratar, comparações entre grupos e medidas de variabilidade) [15]	Este estudo constatou que: (1) o treinamento resistido mostrou um alto grau de heterogeneidade nos efeitos na força de preensão e velocidade da marcha, enquanto a boa heterogeneidade entre os estudos foi demonstrada para indicadores musculares esqueléticos; (2) o treinamento resistido melhorou significativamente o índice muscular esquelético, a força de preensão e a velocidade da marcha em pacientes idosos com sarcopenia; (3) a análise de subgrupos indicou que diferentes métodos de intervenção tiveram diferentes efeitos sobre a força de preensão em pacientes idosos
Uma revisão sistemática e meta-análise do treinamento de resistência sobre a	Sholeh Khodadad; 2022.	O objetivo desta meta-análise foi investigar a eficácia do treinamento resistido sobre qualidade de vida, depressão, força muscular e capacidade funcional em idosos (acima de	Idosos.	Uma pesquisa sistemática na literatura foi realizada por um investigador (SV) para identificar e avaliar	Evidências preliminares revelam que o treinamento de resistência pode ser eficaz para melhorar a maioria dos

qualidade de vida, depressão, força muscular e capacidade de exercício funcional em adultos mais velhos com idade entre 60 anos ou mais.	60 anos).	pesquisas de treinamento resistido em idosos.	domínios de qualidade de vida, força muscular de membros superiores e inferiores, força de preensão manual e depressão em pessoas idosas.
--	-----------	---	---

Legenda: 1RM – *One Repetition Maximum*: carga máxima que o indivíduo consegue levantar uma única vez em determinado exercício. Sarcopenia – Perda progressiva e generalizada de massa muscular e força associada ao envelhecimento. Revisão narrativa – Tipo de revisão que apresenta e discute, de forma descritiva, estudos relevantes sobre determinado tema, sem método sistemático de busca e seleção. Meta-análise – Técnica estatística que combina resultados de vários estudos independentes sobre um mesmo tema. Escala PEDro – *Physiotherapy Evidence Database*: ferramenta usada para avaliar a qualidade metodológica de estudos clínicos em fisioterapia. Força de preensão – Força exercida pelas mãos, usada como indicador da força muscular geral; Capacidade funcional – Habilidade de realizar atividades do dia a dia de forma independente. FONTE: Autor, 2025.

5.1.1 Achados dos estudos

Os estudos reunidos na Tabela 1 apresentam evidências consistentes sobre os benefícios da musculação na terceira idade, especialmente no que se refere à prevenção da sarcopenia, à melhoria da força muscular e à promoção da qualidade de vida. A análise de Rodrigues *et al.*, (2022) é relevante, pois aborda de maneira clara a relação entre a perda de massa muscular e o aumento do risco de quedas em idosos. Sua revisão destaca a importância do treinamento resistido como estratégia eficaz para combater os efeitos do envelhecimento sobre o sistema musculoesquelético, sendo uma intervenção acessível e aplicável a diversos perfis de idosos.

De forma complementar, o estudo de Zhao *et al.*, (2022) reforça esses achados ao apresentar dados de uma meta-análise que confirma os efeitos positivos do treinamento de força sobre o índice muscular esquelético, força de preensão e velocidade da marcha em idosos com sarcopenia. A profundidade metodológica do estudo também confere maior confiabilidade aos resultados apresentados. Já Khodadad (2022) traz uma contribuição significativa ao associar a musculação não apenas ao fortalecimento físico, mas também a melhorias em aspectos como qualidade de vida e redução de sintomas depressivos, demonstrando que os efeitos da prática vão além do corpo e alcançam também o bem-estar emocional.

Diante dessas evidências, entende-se que a musculação deve ser incentivada como uma prática regular na rotina de idosos, pois seus impactos positivos envolvem não apenas o fortalecimento físico, mas também aspectos psicossociais essenciais para um envelhecimento saudável e ativo.

5.1.2 Limitações dos estudos

Embora os estudos presentes na Tabela 1 apresentem resultados consistentes quanto aos benefícios da musculação na terceira idade, algumas limitações metodológicas devem ser consideradas para uma análise mais crítica. Em primeiro lugar, observa-se que os estudos da tabela são revisões (narrativas ou meta-análises), o que significa que dependem da qualidade e da heterogeneidade dos estudos incluídos. Essa dependência pode comprometer a uniformidade dos resultados, já que diferentes estudos utilizam amostras, intervenções e métodos de avaliação distintos.

Além disso, há uma limitação comum quanto à ausência de informações detalhadas

sobre as condições de saúde pré-existentes dos participantes dos estudos analisados. Essa omissão dificulta a generalização dos resultados para populações idosas mais frágeis ou com comorbidades. Por exemplo, os estudos de Rodrigues (2022), Zhao (2022) e Khodadad (2022) não especificam se os idosos incluídos apresentavam condições clínicas que pudessem interferir na resposta ao treinamento resistido, o que limita a aplicabilidade prática dos achados.

Portanto, embora as evidências apontem para benefícios significativos do treinamento resistido, é necessário cautela na interpretação dos resultados, reforçando a importância de novas pesquisas que considerem o acompanhamento a longo prazo, a diversidade dos perfis clínicos dos idosos e a padronização metodológica dos protocolos de intervenção.

5.1.3 Futuras pesquisas

Para avanços nas pesquisas sobre os benefícios da musculação para os idosos, é essencial realizar estudos de longo prazo que avaliem os efeitos contínuos dessa prática. Também é importante incluir amostras mais diversas, levando em conta diferentes condições de saúde e níveis de capacidade física. Além disso, futuras pesquisas poderiam explorar como combinar a musculação com outras formas de exercício, como atividades aeróbicas, para um benefício mais completo para a saúde física e mental dos idosos.

Em suma, a musculação se mostra uma prática benéfica para os idosos, e há um grande potencial para que ela seja ainda mais aplicada e estudada em diferentes contextos. No entanto, é fundamental continuar investigando seus efeitos a longo prazo e em grupos mais diversos, para garantir que todos os idosos possam usufruir de seus benefícios de forma segura e eficaz.

5.2 Relação da mobilidade nas atividades de vida diária de pessoas idosas

A Tabela 2 foi elaborada para organizar os principais achados sobre a relação da mobilidade nas atividades de vida diária de idosos.

Tabela 2: Principais estudos sobre a relação da mobilidade nas atividades de vida diária de idosos

Título	Autor e ano	Objetivo	Participantes	Metodologia (como foi feito)	Resultados
Formação em mobilidade para aumentar a mobilidade e funcionar em pessoas idosas com fragilidade.	Daniel Treacy; 2022.	Resumir as evidências dos benefícios e da segurança da formação em mobilidade sobre o funcionamento geral e a mobilidade em pessoas idosas frágeis que vivem na comunidade.	Pessoas frágeis com mais de 65 anos que vivem na comunidade.	Realizamos uma comparação "guarda-chuva" de todos os tipos de treinamento de mobilidade versus controle.	Evidências de alta certeza mostraram que a formação em mobilidade melhora o nível de mobilidade após a conclusão do período de intervenção.
Intervenções para melhorar a mobilidade após a cirurgia de fratura de quadril em adultos.	Helen GH Handoll; 2022.	Avaliar os efeitos (benefícios e danos) de intervenções destinadas a melhorar a mobilidade e o funcionamento físico após a cirurgia de fratura de quadril em adultos.	4059 participantes de 17 países. Em média, os participantes tinham 80 anos e 80% eram mulheres	Foram utilizados procedimentos metodológicos padrão esperados pela Cochrane.	Intervenções que visam a melhora na mobilidade após a fratura de quadril podem causar melhora clinicamente significativa na mobilidade e velocidade de caminhada nos ambientes hospitalar e pós-hospital, em comparação com os cuidados convencionais
Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs de idosos praticantes de atividades físicas regularmente e de idosos sedentários.	Milene Ribeiro; 2009.	Verificar os níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs de idosos praticantes de atividades físicas regularmente e de idosos sedentários.	Idosos.	O referido estudo pretendeu verificar os níveis de autonomia de pessoas com idade a partir de 60 anos, divididos em dois grupos: praticantes de atividades físicas regulares e sedentários. Os dados necessários à construção deste estudo foi coletada através de um método de pesquisa quantitativo.	Os resultados do estudo indicaram que os idosos que apresentavam bons níveis de autonomia para o desempenho de suas atividades cotidianas enquanto os idosos sedentários apresentavam maior dificuldade e até mesmo dependência.
Benefícios dos exercícios físicos nas atividades de vida diária dos Idosos.	Cledi Regina; 2025.	Este estudo teve como objetivo aplicar exercícios físicos funcionais em idosos sedentários e, posteriormente, avaliar os benefícios obtidos e os níveis de autonomia no desempenho das atividades básicas e instrumentais da vida diária.	Idosos.	Os voluntários responderam ao QUESTIONÁRIO SF-36, que avalia a qualidade de vida em oito domínios, com foco na capacidade	O estudo reforça que o exercício funcional é essencial para preservar a funcionalidade e prevenir a dependência em idosos.

funcional. Foram realizadas sessões de treino funcional semanalmente por 12 semanas, com duração de uma hora, envolvendo exercícios de equilíbrio, coordenação, agilidade e fortalecimento muscular, adaptados à condição física de cada idoso.

Legenda: AVDs – Atividades de Vida Diária (ex: vestir-se, alimentar-se, higiene pessoal); AIVDs – Atividades Instrumentais de Vida Diária (ex: cozinhar, fazer compras, administrar finanças). Questionário SF-36 – Instrumento de avaliação da qualidade de vida em oito domínios, incluindo capacidade funcional. Cochrane – Organização reconhecida por revisões sistemáticas rigorosas na área da saúde. Comparação "guarda-chuva" – Tipo de análise que agrupa diversas comparações de intervenções semelhantes com um grupo controle comum. FONTE: Autor, 2025.

5.2.1 Achados dos estudos

A mobilidade é um dos aspectos mais importantes para a manutenção da autonomia dos idosos, especialmente no que diz respeito à realização das atividades de vida diária (AVDs). A mobilidade não só permite que os idosos realizem tarefas essenciais, como se vestir, se alimentar, tomar banho, como também está diretamente associada à qualidade de vida e ao engajamento social. A limitação da mobilidade pode afetar de forma expressiva a independência de um idoso, levando à perda de funcionalidade e, consequentemente, ao aumento do risco de dependência. Portanto, é fundamental considerar a mobilidade como um fator crucial para o envelhecimento saudável e ativo, influenciando diretamente o bem-estar e a capacidade dos idosos em realizarem suas atividades cotidianas de forma independente Ribeiro (2009).

Diversos estudos revisados na tabela acima apresentam resultados consistentes em relação aos benefícios das intervenções físicas para a melhoria da mobilidade nos idosos. Segundo Treacy *et al.*, (2022), o treinamento de mobilidade tem mostrado resultados positivos na melhora da mobilidade e na funcionalidade geral dos idosos frágeis, destacando que a intervenção pode ser eficaz para aumentar o nível de mobilidade após um período de treinamento específico. Já Handoll (2011) afirma que intervenções realizadas após fraturas de quadril demonstram melhora significativa na mobilidade dos idosos, principalmente no que diz respeito à velocidade de caminhada e mobilidade geral, quando comparadas aos cuidados convencionais.

Além disso, Borges (2009) realizou um estudo comparativo entre idosos fisicamente ativos e sedentários, evidenciando que os primeiros possuem maior autonomia nas atividades de vida diária, como vestir-se e alimentar-se, o que reforça a relação direta entre a prática de atividades físicas e a melhoria da mobilidade. O estudo de Cerqueira (2025) também aponta que o exercício funcional é um fator determinante para a preservação da funcionalidade dos idosos, contribuindo para o aumento da autonomia nas atividades cotidianas e a prevenção da dependência.

Com base na análise dos estudos apresentados, compreende-se que a mobilidade funcional representa um dos pilares essenciais para a manutenção da independência e da qualidade de vida na terceira idade. Observa-se que intervenções voltadas ao fortalecimento muscular e ao equilíbrio são eficazes na prevenção de quedas e no aumento da autonomia, especialmente entre idosos frágeis.

5.2.2 Limitações dos estudos

Uma das principais limitações diz respeito à duração das intervenções. Parte significativa dos estudos, como o de Cerqueira (2025), foi realizada em um período de (12 semanas), o que dificulta a avaliação dos efeitos sustentáveis das intervenções físicas na mobilidade e funcionalidade dos idosos ao longo do tempo.

Além disso, nota-se que nem todos os estudos controlam ou relatam claramente as condições de saúde pré-existentes dos participantes, como no caso de Borges (2009) e da própria Cerqueira (2025). Isso pode afetar a validade externa dos resultados, uma vez que a resposta às intervenções pode variar significativamente entre idosos saudáveis e aqueles com comorbidades ou limitações funcionais mais severas.

Outra limitação observada está relacionada à heterogeneidade das metodologias aplicadas. Enquanto alguns estudos utilizam delineamentos quantitativos e critérios bem definidos, como Treacy (2022), outros, como o de Ribeiro (2009), apresentam abordagens menos detalhadas sobre os métodos de avaliação da mobilidade e autonomia.

Dessa forma, conclui-se que, embora os estudos da Tabela 2 contribuam para a compreensão da importância da mobilidade nas AVDs, suas limitações apontam para a necessidade de investigações mais amplas, com maior controle de variáveis, maior duração das intervenções e maior representatividade amostral.

5.2.3 Sugestões para futuras pesquisas

Para futuras pesquisas, seria relevante investigar os efeitos de programas de exercícios físicos a longo prazo, com períodos de intervenção maiores que 12 semanas, de forma a compreender melhor os benefícios para a mobilidade e a autonomia dos idosos. Além disso, seria relevante explorar a personalização dos programas de exercícios, levando em consideração as condições de saúde pré-existentes dos idosos e suas necessidades individuais. Outra sugestão seria a análise da eficácia de intervenções que combinem diferentes tipos de exercícios (aeróbicos, resistidos e de equilíbrio) para a melhoria da mobilidade e da funcionalidade nas AVDs.

5.3 A importância da mobilidade e exercícios físicos no envelhecimento

A Tabela 3 foi elaborada para organizar os principais achados sobre a relação da mobilidade nas atividades de vida diária de idosos.

Tabela 3: Principais estudos sobre a importância da mobilidade e exercícios físicos no envelhecimento

Título	Autor e ano	Objetivo	Participantes	Metodologia (como foi feito)	Resultados
Formação em mobilidade para aumentar a mobilidade e funcionar em pessoas idosas com fragilidade	Daniel Treacy; 2022.	Resumir as evidências dos benefícios e da segurança da formação em mobilidade sobre o funcionamento geral e a mobilidade em pessoas idosas frágeis que vivem na comunidade.	Pessoas frágeis com mais de 65 anos que vivem na comunidade.	Realizamos uma comparação "guarda-chuva" de todos os tipos de treinamento de mobilidade versus controle.	Evidências de alta certeza mostraram que a formação em mobilidade melhora o nível de mobilidade após a conclusão do período de intervenção.
Intervenções para melhorar a mobilidade após a cirurgia de fratura de quadril em adultos	Helen GH Handoll; 2022.	Avaliar os efeitos (benefícios e danos) de intervenções destinadas a melhorar a mobilidade e o funcionamento físico após a cirurgia de fratura de quadril em adultos.	4059 participantes de 17 países. Em média, os participantes tinham 80 anos e 80% eram mulheres	Foram utilizados procedimentos metodológicos padrão esperados pela Cochrane.	Intervenções que visam a melhora na mobilidade após a fratura de quadril podem causar melhora clinicamente significativa na mobilidade e velocidade de caminhada nos ambientes hospitalar e pós-hospital, em comparação com os cuidados convencionais
Benefícios do treinamento físico sobre a função cerebrovascular e cognitiva no envelhecimento	Edward S. Bliss; 2020.	O objetivo desta revisão foi examinar as adaptações cerebrovasculares, cognitivas e neuroanatômicas ao envelhecimento e os potenciais benefícios do treinamento físico sobre esses desfechos em adultos com 50 anos ou mais.	Adultos 50 anos ou mais.	Pesquisamos sistematicamente estudos transversais ou de intervenção que incluíram exercício (aeróbios, resistidos ou multimodais) e seu efeito sobre a função cerebrovascular, cognição e adaptações neuroanatômicas nessa idade demográfica.	Coletivamente, as evidências indicaram que o exercício pode melhorar a função cerebrovascular, cognição e neuroplasticidade através de áreas do cérebro associadas à função executiva e memória em adultos com 50 anos ou mais, independentemente do seu estado de saúde.
Efeito da atividade física estruturada na prevenção da maior mobilidade em idosos: o estudo LIFE ensaio clínico randomizado	Marco Pahor; 2014.	Para testar a hipótese de que um programa de atividade física estruturada de longo prazo é mais eficaz do que um programa de educação em saúde (também conhecido como um programa de envelhecimento bem-sucedido) na redução do risco de	1635 homens e mulheres sedentários de 70 a 89 anos.	Os participantes foram randomizados para um programa estruturado de atividade física de intensidade moderada (n = 88) realizado em um	Um programa estruturado de atividade física de intensidade moderada em comparação com um programa de educação em saúde reduziu a deficiência

		incapacidade de mobilidade maior.		
A influência da atividade física na mobilidade e prevenção de incidentes entre idosos: foco na saúde preventiva e na qualidade de vida	Filipe José; 2025.	estudo destaca a prática de exercícios como ferramenta crucial na promoção de um envelhecimento saudável e ativo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade.	Idosos.	<p>centro (duas vezes / wk) e em casa (3-4 vezes / wk) que incluiu atividades de treinamento aeróbico, de resistência e flexibilidade ou a um programa de educação em saúde (n = 817), composto por oficinas sobre tópicos relevantes para adultos mais velhos e exercícios de alongamento das extremidades superiores.</p> <p>Foi escolhido o método da Revisão Integrativa, que é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática (Souza et al., 2009). Para tanto, foram adotadas as etapas indicadas para elaboração da revisão integrativa:</p> <p>de mobilidade maior de 2,6 anos entre os idosos com risco de incapacidade.</p>

Legenda: Neuroplasticidade – Capacidade do cérebro de se adaptar e reorganizar suas conexões neuronais ao longo do tempo; Função executiva – Conjunto de habilidades cognitivas que incluem planejamento, memória de trabalho, atenção e resolução de problemas. Revisão integrativa – Método de pesquisa que sintetiza estudos relevantes com o objetivo de gerar conclusões aplicáveis à prática. Ensaio clínico randomizado – Estudo experimental no qual os participantes são distribuídos aleatoriamente em grupos para comparar intervenções. Cochrane – Organização internacional reconhecida por suas revisões sistemáticas rigorosas em saúde. FONTE: Autor, 2025

5.3.1 Achados dos estudos

À medida que a população envelhece, a capacidade de se mover livremente e realizar as atividades do cotidiano torna-se um dos aspectos mais importantes para garantir uma vida independente e saudável. O exercício regular não só contribui para a preservação da funcionalidade física, mas também ajuda na prevenção de doenças crônicas, na redução do risco de quedas e fraturas, além de ser um importante aliado para o bem-estar mental e emocional.

Os estudos revisados ressaltam, de forma consistente, os benefícios da mobilidade e dos exercícios físicos para a saúde dos idosos. Treacy (2022) em seu estudo conclui que programas de treinamento de mobilidade são eficazes para melhorar a funcionalidade de idosos frágeis, demonstrando que intervenções de treinamento têm um impacto positivo e garantem um aumento no nível de mobilidade articular após a intervenção.

De maneira semelhante, o estudo de Handoll (2022) mostrou que intervenções pós-cirurgia de fratura de quadril têm efeitos positivos na mobilidade e na velocidade de caminhada dos idosos, reforçando a importância de programas de reabilitação e mobilidade em períodos críticos da saúde dos idosos.

Outro estudo importante, de Bliss (2021), revelou que o exercício físico pode melhorar a função cerebrovascular, a cognição e a neuroplasticidade em adultos com 50 anos ou mais, o que implica que a prática de atividades físicas pode não apenas melhorar a mobilidade, mas também ter um efeito positivo no funcionamento cerebral, um aspecto importante no envelhecimento.

O estudo Lifestyle Interventions and Independence for Elders (LIFE) realizado por Pahor *et. al.*, (2014) comprovou que um programa de atividade física estruturada pode reduzir a deficiência de mobilidade em idosos com risco de incapacidade, evidenciando a importância de programas específicos e prolongados de exercício para a promoção da mobilidade e para a prevenção de limitações físicas.

Por fim, Oliveira (2025), ao revisar o impacto da atividade física na qualidade de vida dos idosos, concluiu que a prática regular de exercícios é fundamental para a manutenção da capacidade funcional, para a prevenção de quedas e fraturas, além de ter efeitos benéficos na saúde mental, melhorando a qualidade de vida e reduzindo o risco de acidentes.

Diante dos estudos apresentados nas tabelas acima, torna-se evidente a relevância da mobilidade e da prática regular de exercícios físicos como pilares fundamentais para o envelhecimento saudável. Observa-se que, independentemente da condição física inicial, as

pessoas idosas podem se beneficiar de intervenções bem estruturadas, tanto no aspecto físico quanto cognitivo e emocional. A literatura revisada comprova que programas de exercícios não apenas contribuem para a melhora da mobilidade e da funcionalidade, como também atuam de forma preventiva contra quedas, fraturas e declínios nas funções cerebrais.

5.3.2 Limitações e Sugestões para Futuras Pesquisas

Embora as pesquisas mostrem evidências claras dos benefícios dos exercícios físicos para a mobilidade e saúde dos idosos, algumas limitações podem ser observadas. Primeiramente, ao analisar os estudos acerca do tema nota-se que o trabalho de Cerqueira (2025) é um dos que se concentram em intervenções de curto a médio prazo, o que dificulta a análise dos efeitos a longo prazo das práticas de exercício no envelhecimento. Além disso, muitos estudos apresentam amostras específicas de idosos, como aqueles com comorbidades ou após cirurgias, o que limita a generalização dos resultados para toda a população idosa.

Futuras pesquisas poderiam explorar a efetividade de programas de exercício a longo prazo, envolvendo uma população mais ampla e diversificada de idosos. Também seria importante investigar o impacto de diferentes tipos de exercícios físicos (aeróbicos, resistidos, funcionais) em diversas condições de saúde, a fim de oferecer orientações mais específicas e personalizadas para os idosos. A combinação de abordagens quantitativas e qualitativas também poderia enriquecer a compreensão dos efeitos psicológicos e sociais da atividade física no envelhecimento.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de musculação é benéfica para as pessoas idosas, contribuindo para o fortalecimento muscular e ósseo, além de melhorar a mobilidade e a independência nas atividades cotidianas. Pesquisas indicam que a adoção de programas regulares de treinamento resistido, quando supervisionados adequadamente por um profissional de Educação Física, tem um impacto positivo na qualidade de vida dessa população. No entanto, é crucial que continue a investir em programas educativos e motivacionais, de forma a aumentar a adesão dos idosos a essas práticas, sempre com o suporte de profissionais capacitados. Este estudo reforça a relevância da musculação como um meio eficaz de promover um envelhecimento saudável, prevenindo doenças crônicas e diminuindo o risco de quedas, e enfatizando a necessidade de expandir a oferta de programas de exercícios voltados para a saúde e o bem-estar da população idosa.

REFERÊNCIAS

- ACKLAND T.R.; ELLIOTT B.C.; BLOOMFIELD J. **Anatomia e Biomecânica Aplicadas no Esporte.** 2 ed. São Paulo: Manole, 2011.
- ACSM - American College of Sports Medicine. Position Stand. Exercise and Physical Activity for Older Adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.47, n.7, p.1510-1530,2009.
- ALMEIDA, R. T.; SILVA, R. R. S. Estudo comparativo da autonomia funcional de idosas praticantes de hidroginástica, musculação e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 4, p. 88-96, 2014.
- ARAGÃO, F. A.; NAVARRO, F. M. Influências do Envelhecimento, do tempo de Evolução da Doenças e do Estado Cognitivo sobre os Episódios de Quedas, em uma População Parkinsoniana. **Revista FisioBrasil**. São Paulo, n.67, setembro/outubro, 2004.
- BLISS, E. S. *et al.* Benefits of exercise training on cerebrovascular and cognitive function in ageing. **Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism**, v. 41, n. 3, p. 447-470, 2021.
- BORGES, M. R. D.; MOREIRA, Â. K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz Revista de Educação Física**, p. 562-573, 2009.
- BRANDEN, N. **Auto-estima, como aprender a gostar de si mesmo.** 39. ed. São Paulo: Saraiva 2001.
- BRAY, G. A. Overweight is risking fate: definition, classification, prevalence, and risks. **Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 249, p. 14-28, 1997. Disponível em: file:///C:/Users/JOSE%20NETO/Downloads/cbrito,+RBCS_2003_jan-jun_Artigo07-1.pdf. Acesso em: 10 dez. 2024.
- BRUM, C.N. *et al.* Revisão narrativa de literatura: aspectos conceituais e metodológicos na construção do conhecimento da enfermagem. In: LACERDA, M.R.; COSTENARO, R.G.S. (Orgs). **Metodologias da pesquisa para a enfermagem e saúde:** da teoria à prática. Porto Alegre: Moriá, 2015.
- BULL, Fiona C. *et al.* World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British journal of sports medicine**, v. 54, n. 24, p. 1451-1462, 2020.
- CERQUEIRA, C. R. F.; CENTRO, A. O. A. P. Benefícios dos exercícios físicos nas atividades de vida diária dos idosos. **Reunião Científica**, n. XVI, 2025.
- CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; OLIVEIRA, A. L. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, jul. 2011.

COOK, G. *et al.* Functional movement screening: fundamental movements as an assessment of function. Part 2. **International Journal of Sports Physical Therapy**, 2014. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5869/1/TCC%20-%20ARTHUR%20SOARES%20MENDES.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2024.

ERBOLATO, R. M. P. L. Relações sociais na velhice. In: FREITAS, E. V. *et al.* (Org.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2002. Disponível em: <file:///C:/Users/JOSE%20NETO/Downloads/660-2121-1-PB.pdf>. Acesso em: 11 dez. 2024.

GILL, T. *et al.* A program to prevent functional decline in physically frail, elderly persons who live at home. **New England Journal of Medicine**, 2002. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5869/1/TCC%20-%20ARTHUR%20SOARES%20MENDES.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2024.

HANDOLL, H. H. G.; SHERRINGTON, C.; MAK, J. C. S. Interventions for improving mobility after hip fracture surgery in adults. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 3, 2011.

IBGE. Em 2022, expectativa de vida era de 75,5 anos. **Agência de Notícias IBGE**, 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/38455-em-2022-expectativa-de-vida-era-de-75-5-anos>. Acesso em: 18 jul. 2024.

KHODADAD, S. *et al.* Uma revisão sistemática e meta-análise do treinamento de resistência sobre a qualidade de vida, depressão, força muscular e capacidade de exercício funcional em adultos mais velhos com idade entre 60 anos ou mais. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 23, p. 15491, 2022.

LEAL, S. M. O.; BORGES, E. G. da S.; FONSECA, M. A.; *et al.* **Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2009.

MACÊDO, C. M. *et al.* **Importância da musculação na terceira idade**. In: VI CONGRESSO CIENTÍFICO NORTE-NORDESTE, Fortaleza, 2008. p. 81-85.

MONTEIRO, L. Z. **Perfil da atuação do profissional de Educação Física junto aos portadores de diabetes mellitus nas academias de ginástica de Fortaleza**. Trabalho de Conclusão de Curso (Mestrado em Educação em Saúde) – UNIFOR, Fortaleza, 2006. Disponível em: <https://portal.periodicos.faipe.edu.br/ojs/index.php/rfaipe/article/view/37/34>. Acesso em: 9 dez. 2024.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Editora Mediograf, 4. ed., 2006.

NERI, A. L. **Memória e sociedade**: lembranças de velhos. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

OLIVEIRA, F. J. A influência da atividade física na mobilidade e prevenção de acidentes entre idosos: um enfoque em saúde preventiva e qualidade de vida. **Recima21-revista científica multidisciplinar-issn 2675-6218**, v. 6, n. 1, p. E616111-e616111, 2025.

ORDEM DOS ENFERMEIROS - Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem: CIPE Versão 2. Lisboa, 2011.

PAHOR, M. *et al.* Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE study randomized clinical trial. **JAMA**, v. 311, n. 23, p. 2387-2396, 2014.

PAPELÉO N. M. Estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, E. V.; PY, L. (Ed.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. p. 74-88.

QUEIROZ, C. O.; MUNARO, H. L. R. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a autopercepção de saúde em idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 3, p. 547-553, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n3/v15n3a15.pdf>. Acesso em: 11 dez. 2024.

RAUCHBACH, R. Atividade física e envelhecimento: um olhar para o idoso frágil. In: MENEZES, M. R. et al. (Org.). **Enfermagem gerontológica**: um olhar diferenciado no cuidado biopsicossocial e cultural. São Paulo: Martinari, 2016. p.385-400.

RODRIGUES, F. *et al.* A review on aging, sarcopenia, falls, and resistance training in community-dwelling older adults. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 2, p. 874, 2022.

SANTAREM, J. M. **Exercício resistido e ganho muscular**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA, 14., 2004, São Paulo.

SABA, F. **Aderência à prática de exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001. 120 p.

SHERRINGTON, C. *et al.* Exercise to improve mobility in older adults: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 50, n. 12, p. 747-753, 2016.

SENDÃO, M. J. G. **Promoção da saúde no idoso**: contributos da enfermagem de reabilitação na manutenção da funcionalidade no idoso institucionalizado. 2018. Disponível em: http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/2068/1/Maria_Sendao.pdf. Acesso em: 10 dez. 2024.

SIMÃO, R.; BAIA, S.; TROTTA, M. **Treinamento de força para idosos**. Cooperativa do fitness, 2011. Disponível em: <http://www.cdoft.com.br/Treinamento%20de%20Forca%20Para%20Idosos.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2024.

SILVA, N. S. L. *et al.* Influência do treinamento resistido sobre aptidão cardiorrespiratória em idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 60, p. 486-496, 2016.

TREACY, D. *et al.* Mobility training for increasing mobility and functioning in older people with frailty. **Cochrane database of systematic reviews**, n. 6, 2022.

WHO - World Health Organization. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. 2011. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-65years.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2024.

ZHAO, H. *et al.* The effect of resistance training on the rehabilitation of elderly patients with sarcopenia: a meta-analysis. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 23, p. 15491, 2022.