

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALEX LOPES DOS SANTOS
JOÃO VICTOR MENDES DO NASCIMENTO
JOÃO VITOR FERREIRA DE SANTANA

**Efeitos do Treinamento de Força na Qualidade
de Vida dos Idosos Brasileiros**

RECIFE/2025

**ALEX LOPES DOS SANTOS
JOÃO VICTOR MENDES DO NASCIMENTO
JOÃO VITOR FERREIRA DE SANTANA**

**Efeitos do Treinamento de Força na Qualidade
de Vida dos Idosos Brasileiros**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Bacharelado em Educação
Física do Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do curso.

Orientador: Prof. Me. Juan Carlos
Freire

RECIFE
2025

ALEX LOPES DOS SANTOS
JOÃO VICTOR MENDES DO NASCIMENTO
JOÃO VITOR FERREIRA DE SANTANA

**EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA QUALIDADE
DE VIDA DOS IDOSOS BRASILEIROS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Prof. Me. Juan Carlos Freire

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

DEDICATÓRIA

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, em primeiro lugar, às nossas famílias, que sempre estiveram ao nosso lado, oferecendo apoio, compreensão e incentivo ao longo de toda a nossa caminhada. O carinho e a força de vocês foram fundamentais para que pudéssemos chegar até aqui.

Aos nossos amigos, que torceram por nós, ouviram nossas reclamações nos momentos mais difíceis e nos ajudaram a seguir em frente com bom humor e motivação. A presença de vocês fez toda a diferença.

Ao nosso orientador, Prof. Me. Juan Freire, agradecemos pela paciência, disponibilidade e pelas orientações valiosas que nos ajudaram a construir este trabalho. Seu conhecimento e dedicação foram essenciais para o desenvolvimento do nosso TCC.

A todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para essa conquista, deixamos o nosso sincero agradecimento.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

RESUMO

O futebol é uma modalidade esportiva de alta intensidade, caracterizada por movimentos rápidos, O envelhecimento é um processo natural que provoca transformações físicas, psicológicas e sociais, podendo comprometer a autonomia e a qualidade de vida quando não acompanhado de hábitos saudáveis. Diante desse cenário, o treinamento de força tem se mostrado uma das estratégias mais eficazes para promover o envelhecimento ativo, melhorar a funcionalidade e reduzir o risco de doenças crônicas. Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos do treinamento de força na qualidade de vida dos idosos brasileiros, considerando seus impactos físicos, emocionais e sociais. Como metodologia, utilizou-se a revisão sistemática, desenvolvida a partir de artigos publicados nas bases SciELO, PubMed e Google Scholar. Os resultados encontrados nos estudos analisados demonstraram que o treinamento de força melhora a força muscular, o equilíbrio e a mobilidade, além de favorecer aspectos cognitivos e emocionais, como autoestima, disposição e bem-estar. Observou-se ainda que programas bem estruturados, com progressão gradual e supervisão adequada, são mais eficazes e seguros, podendo ser realizados tanto em academias quanto em casa. Mesmo protocolos de baixa intensidade mostraram benefícios consistentes para diferentes perfis de idosos. Conclui-se que o treinamento de força é uma intervenção acessível, adaptável e essencial para promover saúde, autonomia e qualidade de vida na terceira idade. Sua prática regular contribui não apenas para o fortalecimento físico, mas também para o equilíbrio emocional e social, sendo uma ferramenta importante na promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável no Brasil.

Palavras-chave: Treinamento de força, Idosos, Qualidade de vida, Envelhecimento ativo, Saúde.

ABSTRACT

Soccer is a high-intensity sport characterized by fast and dynamic movements. Aging, on the other hand, is a natural process that causes physical, psychological, and social changes, which can compromise autonomy and quality of life when not accompanied by healthy habits. In this context, strength training has proven to be one of the most effective strategies to promote active aging, improve functionality, and reduce the risk of chronic diseases. This study aimed to analyze the effects of strength training on the quality of life of Brazilian older adults, considering its physical, emotional, and social impacts. As methodology, a systematic literature review was conducted based on articles published in the SciELO, PubMed, and Google Scholar databases. The analyzed studies showed that strength training improves muscle strength, balance, and mobility, in addition to enhancing cognitive and emotional aspects, such as self-esteem, mood, and overall well-being. It was also observed that well-structured programs, with gradual progression and proper supervision, are more effective and safer, and can be performed either in gyms or at home. Even low-intensity protocols demonstrated consistent benefits for different elderly profiles. It is concluded that strength training is an accessible, adaptable, and essential intervention to promote health, autonomy, and quality of life in older adults. Its regular practice contributes not only to physical strengthening but also to emotional and social balance, making it an important tool in promoting a more active and healthy aging process in Brazil.

Keywords: Strength training; Older adults; Quality of life; Active aging; Health.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	13
2 Materiais e métodos.....	13
3 Resultados e discussão.....	14
4 Conclusão.....	19
Referências.....	19

1. Introdução

O envelhecimento é um processo natural que envolve transformações progressivas de ordem fisiológica, psicológica, social e cultural, podendo comprometer a autonomia e a qualidade de vida quando não acompanhado de hábitos saudáveis. Entre os principais desafios enfrentados pelos idosos estão a perda de força muscular, a redução da mobilidade e o aumento do risco de quedas, fatores que impactam diretamente na independência e na mortalidade da população idosa¹.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023)², o Brasil possui mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, o que corresponde a cerca de 15% da população. A previsão é que esse número ultrapasse 20% até 2040, reforçando a necessidade de políticas públicas e estratégias voltadas para o envelhecimento saudável e ativo. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos, especialmente o treinamento de força, surge como uma intervenção fundamental para a promoção da saúde, a manutenção da funcionalidade e a prevenção de doenças crônicas³.

A redução da massa muscular e da força, conhecida como sarcopenia, é uma das principais consequências do envelhecimento e está associada ao aumento do risco de quedas, fraturas e dependência funcional. Diversos estudos comprovam que o treinamento de força atua diretamente na reversão desses quadros, melhorando o equilíbrio, a flexibilidade, a coordenação motora e a densidade óssea, além de contribuir para a autonomia e autoestima dos idosos⁴.

Segundo Coelho et al.⁵, um programa de 12 semanas de treinamento de força progressivo foi capaz de melhorar significativamente o equilíbrio e reduzir as oscilações posturais em idosos. De forma semelhante, Bueno et al.⁶ observaram que o treinamento resistido isolado promove aumento da força em membros superiores e inferiores, além de melhorar a capacidade funcional. Outros autores, como José Araújo e Silva⁷, reforçam que essa modalidade é uma estratégia eficaz na prevenção e tratamento da sarcopenia, ao passo que Munhoz⁸ destaca que mesmo volumes reduzidos de treino podem gerar benefícios expressivos para diferentes perfis de idosos.

Além dos ganhos físicos, os efeitos do treinamento de força se estendem ao campo psicológico e social, promovendo maior autoestima, sensação de pertencimento e redução de sintomas depressivos. Estudos recentes de Sousa e Cortez⁹ e Godinho e Biage¹⁰ apontam que a prática regular de exercícios resistidos melhora o humor, a qualidade do sono e a disposição geral, favorecendo um envelhecimento mais ativo e funcional.

Assim como o treinamento funcional tem se consolidado como ferramenta preventiva e reabilitadora no esporte, o treinamento de força exerce papel semelhante no contexto do envelhecimento, restaurando capacidades físicas, cognitivas e emocionais comprometidas pelo tempo. Com isso, compreender seus efeitos e potencialidades torna-se essencial para o desenvolvimento de programas de intervenção eficazes voltados à saúde da população idosa¹¹.

Diante dessa realidade, justifica-se o presente estudo pela necessidade de compreender de forma aprofundada os efeitos do treinamento de força na qualidade de vida dos idosos brasileiros, considerando o crescimento dessa população e a carência de programas acessíveis de atividade físicos voltados a esse público. O trabalho se torna relevante por integrar evidências científicas atuais e contribuir para o aprimoramento das práticas profissionais na promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Dessa forma, este estudo tem como objetivo analisar os efeitos do treinamento de força na qualidade de vida dos idosos brasileiros, destacando seus impactos físicos, emocionais e sociais.

A pesquisa busca contribuir com a literatura científica e com a prática profissional em Educação Física, oferecendo subsídios para estratégias de promoção da saúde, prevenção de doenças e valorização do envelhecimento ativo no Brasil, com foco na melhoria da autonomia e da qualidade de vida dos idosos.

2. Material e Métodos

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão sistemática da literatura, que teve como propósito reunir, analisar e discutir evidências científicas sobre os efeitos do treinamento de força na qualidade de vida de idosos brasileiros. Essa metodologia foi escolhida por possibilitar uma

compreensão ampla e integrada dos resultados de diferentes pesquisas, permitindo identificar tendências, lacunas e convergências teóricas sobre o tema.

A revisão partiu da seguinte questão norteadora: quais são os efeitos do treinamento de força na qualidade de vida dos idosos brasileiros? A partir dessa pergunta, foram realizadas buscas nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), PubMed e Google Scholar, reconhecidas pela relevância e pelo volume de publicações voltadas à Educação Física, Geriatria e Ciências da Saúde.

As buscas foram realizadas entre os meses de julho e setembro de 2025, utilizando os descritores “treinamento de força”, “idosos”, “qualidade de vida”, “atividade física” e “envelhecimento ativo”, combinados pelos operadores booleanos AND para a seleção dos estudos.

Foram considerados elegíveis os artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025, redigidos em português ou inglês, disponíveis na íntegra e revisados por pares, que abordassem de forma direta a relação entre o treinamento de força e a qualidade de vida na população idosa. Foram excluídos os estudos duplicados, incompletos, com metodologia insuficiente, voltados a outras faixas etárias ou a modalidades diferentes de exercício físico, bem como os que tratassem apenas de parâmetros fisiológicos, sem conexão com a temática da qualidade de vida.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os artigos selecionados foram lidos integralmente e analisados de maneira qualitativa, buscando identificar as principais contribuições, resultados e limitações apresentadas por cada autor.

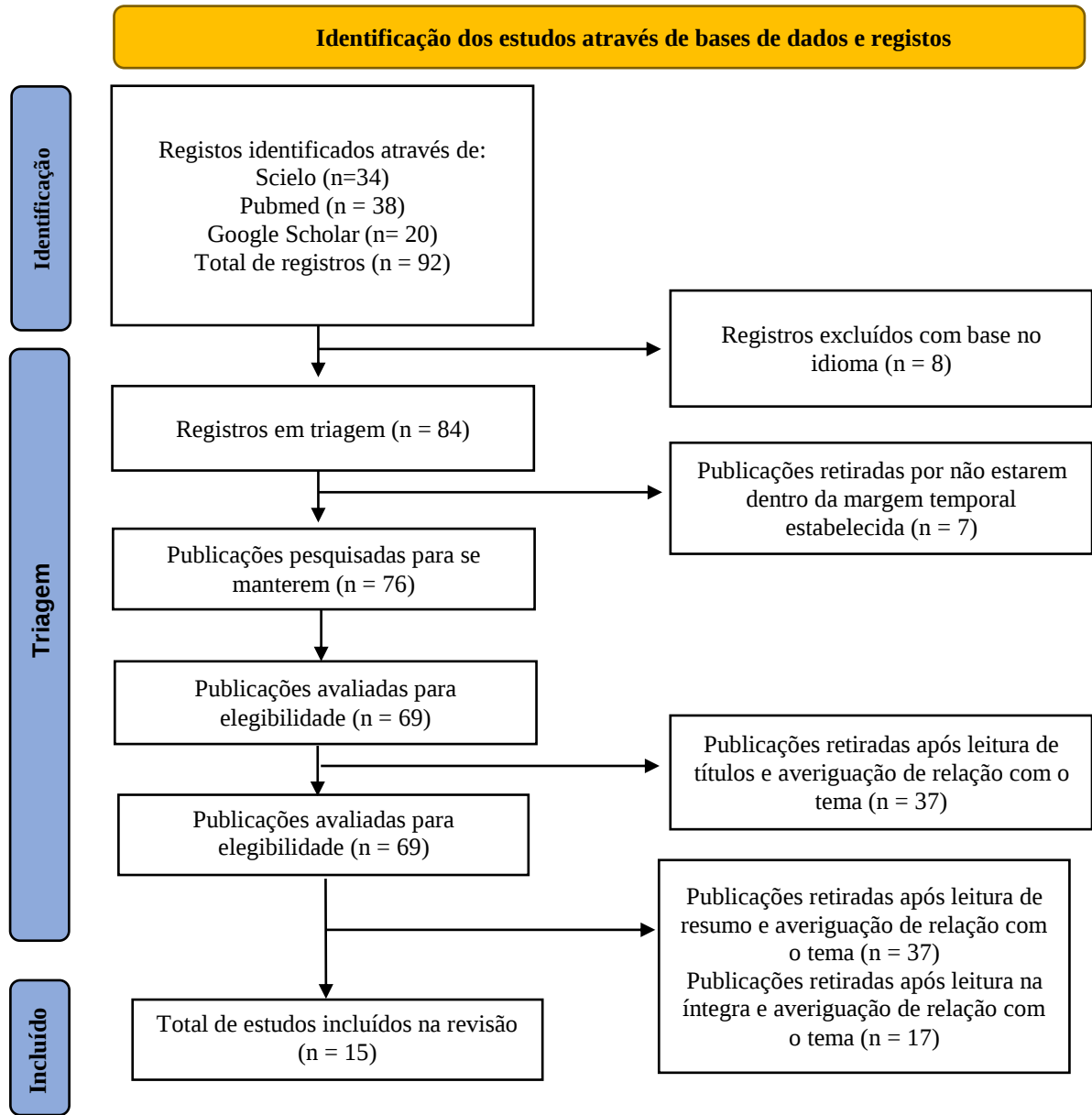
3. Resultados e discussão

O presente estudo foi conduzido por meio das bases de dados SciELO, PubMed e Google Scholar e durante o processo de levantamento, foram localizados 92 artigos relacionados à temática. Após a exclusão de publicações repetidas e de trabalhos escritos em outros idiomas, 84 estudos permaneceram para leitura exploratória. Na sequência, foi feita uma triagem detalhada dos títulos e resumos, a fim de identificar aqueles que se enquadravam no objetivo proposto. Nesse processo, 69 publicações foram descartadas por não apresentarem relação direta com o tema ou por abordarem outras modalidades de atividade física voltadas a grupos etários distintos.

Concluídas as etapas de filtragem e análise preliminar, 15 artigos atenderam integralmente aos critérios de inclusão, estabelecidos com base na atualidade das publicações (período entre 2020 e 2025), disponibilidade integral do texto e relação direta com o treinamento de força aplicado à população idosa. Esses estudos foram, então, selecionados para compor o corpus final da revisão.

O processo de identificação, exclusão e seleção dos artigos foi realizado de acordo com as recomendações do modelo *PRISMA* (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), que orienta revisões sistemáticas quanto à transparência e à reprodutibilidade metodológica. Todo o percurso de seleção está representado no Fluxograma (Figura 1), que sintetiza as etapas realizadas até a definição da amostra final.

Figura 1 - Fluxograma do percurso percorrido para a busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



Fonte: Autores (2025)

Para tornar a análise mais organizada e favorecer a compreensão dos achados, elaborou-se um instrumento de registro dos dados extraídos de cada estudo selecionado. Esse instrumento contemplou informações essenciais, como os nomes dos autores, o ano de publicação, o objetivo proposto, o tipo de metodologia empregada, os principais resultados e as conclusões apresentadas. A partir desse processo, os dados foram sistematizados e dispostos no Quadro 1, que apresenta de forma resumida os 15 estudos incluídos nesta revisão, destacando suas principais evidências e contribuições científicas sobre os efeitos do treinamento de força na qualidade de vida dos idosos.

Quadro 1- Estudos encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Fraga-Germade, Carballeira & Iglesias-Soler (2024)	Comparar programas de treinamento resistido com potência equivalente, mas cargas diferentes, avaliando força e funcionalidade.	Ensaio clínico randomizado	48 idosos	Ambos os programas melhoraram força e funcionalidade sem diferenças significativas.
Ferreira, Marzuca-Nassr & van Loon (2025)	Analisar os efeitos do treinamento com pesos livres e elásticos na força e desempenho funcional de idosos.	Ensaio clínico randomizado	29 idosos	Ambos os métodos aumentaram a força e o desempenho funcional, sem diferenças entre grupos.
Wu PY et al. (2025)	Avaliar um programa híbrido (online/offline) de treino resistido em idosos com fragilidade cognitiva.	Ensaio clínico randomizado	62 idosos	Melhoras moderadas em cognição, função física e qualidade de vida em relação ao controle.
Liu CX et al. (2024)	Investigar o efeito de um programa domiciliar de resistência e exercício aeróbico em idosos com sarcopenia.	Ensaio clínico randomizado domiciliar	50 idosos	Melhoras em força, equilíbrio e flexibilidade; sem alterações significativas na qualidade de vida.
Sheoran et al. (2023)	Examinar os efeitos do treino resistido sobre marcadores neuroquímicos e força muscular em idosos.	Ensaio clínico randomizado	60 idosos	O treino aumentou a força e melhorou marcadores de plasticidade cerebral.
Aminirakan et al. (2024)	Comparar treino cognitivo, treino de resistência, combinado e controle em cognição, mobilidade e qualidade de vida.	Ensaio clínico randomizado (4 braços)	80 idosos ≥ 65 anos	Grupos de resistência e combinado apresentaram ganhos em mobilidade e cognição.
de Seixas Soares et al. (2025)	Avaliar os efeitos do treinamento resistido na força e equilíbrio de idosos com diabetes tipo 2.	Ensaio clínico randomizado	40 idosos com DM2	Houve aumento da força de preensão e de joelho; sem efeito em equilíbrio dinâmico.
Freeberg et al. (2023)	Verificar o impacto do treino inspiratório de alta resistência em adultos e idosos na função vascular.	Ensaio clínico duplo-cego randomizado	36 idosos	Melhorou tolerância ao exercício e marcadores cardiovasculares.
Rodrigues et al. (2022)	Avaliar os efeitos da vibração de corpo inteiro associada ao treino de força em idosos.	Ensaio clínico randomizado	32 idosos	Melhora da força respiratória, capacidade inspiratória e qualidade de vida.

Pucci et al. (2021)	Comparar os efeitos do treinamento resistido e do Pilates na qualidade de vida de mulheres idosas.	Estudo experimental	26 idosas	Ambos melhoraram a qualidade de vida; o treino resistido teve maiores efeitos.
Souza et al. (2022)	Investigar os efeitos do treino resistido em parâmetros inflamatórios e de sono em idosos sarcopênicos.	Ensaio clínico randomizado	52 idosos com sarcopenia	O treinamento melhorou a qualidade do sono e reduziu marcadores inflamatórios.
Maranhão et al. (2024)	Avaliar programa domiciliar supervisionado virtualmente sobre função física e cognição de idosos.	Ensaio clínico randomizado domiciliar	45 idosos	Melhoras significativas na aptidão física e na cognição após 12 semanas.
Soares et al. (2025)	Investigar se o treino resistido melhora força, equilíbrio e perfil metabólico de idosos com DM2.	Ensaio clínico randomizado	40 idosos com DM2	Melhorias na força muscular e perfil metabólico; sem alteração no equilíbrio dinâmico.
Silva et al. (2024)	Comparar o treino de força isolado e em dupla tarefa na performance física e funcional de mulheres idosas.	Ensaio clínico randomizado	15 idosas	Ambos os grupos melhoraram equilíbrio e funcionalidade; o duplo-tarefa teve maior efeito motor.
Kawasaki (2024)	Avaliar um protocolo de treino resistido de dose mínima sobre variáveis autonômicas e força muscular.	Ensaio clínico randomizado	20 idosos	Aumentou a força muscular sem alterar parâmetros cardíacos ou hemodinâmicos.

Fonte: Autores (2025)

Diversos estudos apontam que o treinamento de força é uma estratégia eficaz para promover melhorias físicas, cognitivas e emocionais em idosos, refletindo diretamente na qualidade de vida, ao favorecer um envelhecimento mais ativo, funcional e independente. De modo geral, os trabalhos analisados mostram que, independentemente da intensidade ou do tipo de equipamento utilizado, a prática regular do exercício resistido traz benefícios consistentes para a funcionalidade, autonomia e qualidade de vida dessa população.

Nesse sentido, Fraga-Germade, Carballeira e Iglesias-Soler¹² analisaram dois programas de resistência com cargas diferentes, mas com potência igualada, para verificar se o peso utilizado interferiria nos ganhos físicos. Ambos os programas trouxeram melhorias significativas na força e na funcionalidade, fatores diretamente relacionados à independência e à qualidade de vida dos idosos, pois permitem a realização de atividades cotidianas com mais segurança e autonomia.

Outro ponto importante foi observado por Ferreira, Marzuca-Nassr e van Loon¹³, que compararam exercícios com pesos livres e elásticos em idosos. Apesar das diferenças entre os métodos, ambos os grupos apresentaram resultados semelhantes na força dos membros inferiores e na capacidade funcional. Esses ganhos de força e funcionalidade ampliam a autonomia e reduzem a dependência de terceiros, contribuindo para uma melhor percepção de qualidade de vida. Isso reforça que a adaptação do treino à realidade do idoso é fundamental, sendo possível alcançar bons resultados mesmo com recursos simples.

A adoção de formatos híbridos de treino também tem se mostrado eficiente. Wu et al.¹⁴ aplicaram um programa de resistência que combinava atividades on-line e presenciais em idosos com fragilidade cognitiva. Os participantes apresentaram melhora na força muscular, cognição e qualidade

de vida, mostrando que o acompanhamento remoto pode ser uma alternativa acessível e eficaz para quem tem dificuldade de locomoção, promovendo inclusão, socialização e bem-estar.

Resultados parecidos foram observados por Liu et al.¹⁵, que desenvolveram um programa de 12 semanas de treinamento progressivo em casa, aliado a exercícios aeróbicos, com idosos diagnosticados com sarcopenia. O estudo revelou aumento na força, equilíbrio e flexibilidade, elementos fundamentais para a manutenção da independência e prevenção de quedas, o que impacta positivamente a qualidade de vida. A prática domiciliar também reforça o senso de autoconfiança e controle sobre o próprio corpo, aspectos essenciais do bem-estar psicológico.

Os efeitos do treinamento resistido também foram estudados sob o ponto de vista neurológico. Sheoran et al.¹⁶ investigaram marcadores neuroquímicos e constataram que, além de fortalecer os músculos, o treino promove melhorias na função cerebral e na disposição física, mostrando que os efeitos do exercício alcançam dimensões cognitivas e emocionais da qualidade de vida, como atenção, memória e motivação.

Complementando essa visão, Aminirakan et al.¹⁷ analisaram quatro grupos distintos, treino cognitivo, treino de força, treino combinado e controle, e verificaram que os idosos que realizaram exercícios de resistência isolados ou combinados tiveram melhoras significativas na mobilidade, cognição e qualidade de vida. Esses resultados mostram que o treinamento de força vai além da parte física, influenciando a saúde mental e social, o que reforça sua importância na promoção integral da qualidade de vida.

Em seguida, dois estudos realizados por Soares et al.¹⁸ com populações com diabetes tipo 2 ajudam a entender o papel do treino em condições clínicas específicas. No primeiro, de Seixas Soares e colaboradores observaram melhora de força e equilíbrio após o programa, ainda que alguns marcadores metabólicos não mudassem tanto. Essas melhorias físicas favorecem a autonomia e reduzem o risco de quedas, o que representa avanço direto na qualidade de vida. No segundo, do mesmo grupo, além da força, houve avanço no equilíbrio dinâmico e ajustes no perfil metabólico, demonstrando que o treinamento resistido contribui tanto para o controle clínico quanto para o bem-estar funcional.

Um ponto interessante foi trazido por Freeberg et al.²⁰, que avaliaram o treino de força da musculatura inspiratória em idosos. O estudo mostrou melhora na tolerância ao esforço e na função vascular, provando que o fortalecimento respiratório também tem impacto na disposição, na mobilidade e na sensação geral de vitalidade, dimensões associadas à qualidade de vida.

As abordagens combinadas também mostraram resultados promissores. Rodrigues et al.²¹ associaram vibração de corpo inteiro ao treino resistido e encontraram ganhos expressivos de força e qualidade de vida. Segundo os autores, a melhoria da força física e da estabilidade corporal reflete em mais segurança e autoconfiança, fatores diretamente ligados ao bem-estar e à qualidade de vida.

De forma semelhante, Pucci et al.²² compararam o treino de força e o Pilates em idosos e verificaram melhorias significativas em ambos os grupos, com destaque para o treino resistido, que apresentou resultados mais expressivos nos aspectos físicos e emocionais, reforçando sua importância para a autoestima, autonomia e satisfação pessoal, componentes fundamentais da qualidade de vida.

Os benefícios do treinamento de força também foram evidenciados por Souza et al.²³, que analisaram idosos com sarcopenia. O estudo mostrou que o exercício reduziu marcadores inflamatórios e melhorou a qualidade do sono, aspectos que influenciam diretamente o bem-estar físico e mental, consolidando o vínculo entre saúde e qualidade de vida.

Ainda sobre o acompanhamento dos treinos, Maranhão et al.²⁴ compararam supervisão virtual e mínima durante um programa domiciliar e constataram que ambos melhoraram a função física e a cognição, mas o grupo com maior acompanhamento obteve resultados mais consistentes, demonstrando que o suporte profissional contínuo potencializa os efeitos do exercício e promove maior satisfação e qualidade de vida entre os praticantes.

Silva et al.²⁵ trouxeram uma abordagem inovadora ao combinar força física e estímulo cognitivo no mesmo treino, conhecido como dupla tarefa. O estudo mostrou ganhos superiores em coordenação e equilíbrio, habilidades essenciais para reduzir o risco de quedas, preservar a autonomia e, consequentemente, elevar a qualidade de vida dos idosos.

Por fim, Kawasaki et al.²⁶ mostraram que até mesmo protocolos de força de baixa dose são eficazes para aumentar a força muscular sem causar alterações cardiovasculares adversas. Esses

achados indicam que o treino resistido é seguro, acessível e eficaz, mesmo para idosos iniciantes, o que amplia as possibilidades de adesão e impacto positivo sobre a qualidade de vida.

De forma geral, os estudos analisados demonstram que o treinamento de força é uma intervenção completa e adaptável, capaz de gerar benefícios físicos, cognitivos e emocionais. Além de aumentar a força e o equilíbrio, ele melhora o humor, a qualidade do sono e a disposição, refletindo diretamente na autonomia, independência e percepção positiva de vida dos idosos. Dessa forma, o exercício resistido se consolida como uma das principais estratégias para a promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida.

4. Conclusão

A partir dos estudos analisados, evidenciou-se que o treinamento de força é uma das estratégias mais eficazes para promover melhor qualidade de vida, autonomia e envelhecimento saudável entre os idosos. Independentemente da intensidade, da frequência ou do tipo de equipamento utilizado, os resultados mostram que a prática regular desse tipo de exercício contribui para melhorar a força muscular, o equilíbrio, a funcionalidade e até aspectos cognitivos e emocionais.

Os trabalhos revisados também reforçam que o treino pode ser adaptado à realidade de cada pessoa, seja em academias, clínicas ou até mesmo em casa, sem comprometer seus benefícios. Além disso, programas supervisionados e bem estruturados tendem a potencializar os resultados, principalmente quando incluem progressão gradual e estímulos variados.

Outra situação importante, é que o treino de força não traz apenas ganhos físicos. Ele também influencia fatores psicossociais, como autoestima, disposição e interação social, mostrando que o exercício é um aliado no bem-estar global dos idosos. Mesmo protocolos de baixa intensidade se mostraram eficazes, o que torna essa prática acessível e segura para diferentes perfis e condições de saúde.

Dessa forma, o conjunto das evidências indica que o treinamento de força deve ser incorporado de forma contínua e orientado na rotina dos idosos, servindo tanto como ferramenta de prevenção quanto de promoção de saúde. Investir nessa prática é garantir mais independência, vitalidade e qualidade de vida na terceira idade.

5. Referências

- 1 Dantas EHM, Vale RGS, Simão R. Efeitos do treinamento de força sobre a sarcopenia em idosos: uma revisão sistemática. *Rev Bras Med Esporte*. 2022;28(2):145-151.
- 2 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Projeções da população 2023. Brasília: IBGE; 2023.
- 3 Oliveira JN, Ferreira TS, Santos RS. Atividade física e envelhecimento saudável: uma revisão integrativa. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2021;24(3):e210109.
- 4 Silva AM, Ribeiro AS, Cyrino ES. Treinamento de força e envelhecimento saudável: revisão narrativa. *Motricidade*. 2021;17(1):120-130.
- 5 Coelho AR, Ferreira G, Costa LMP. Efeitos do treinamento de força progressivo no equilíbrio e no risco de quedas em idosos. *J Phys Educ Health Promot*. 2024;14(1):22-31.
- 6 Bueno G, Mendes F, Andrade RS. Efeitos do treinamento resistido sobre a fragilidade e a capacidade funcional de idosos: revisão sistemática. *Rev Bras Ciênc Mov*. 2024;32(2):e11502.
- 7 Araújo J, Silva M. Treinamento resistido como estratégia de prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2024;27(1):e230078.

- 8 Munhoz R. Efeitos de diferentes volumes de treinamento de força na capacidade funcional de idosos. *Rev Bras Prescrição Fisiol Exerc.* 2023;17(98):1421-1432.
- 9 Sousa KJ, Cortez EN. Impactos do treinamento de força na saúde mental e física de idosos: uma revisão integrativa. *Rev Saúde Estilo Vida.* 2023;9(2):88-97.
- 10 Godinho LH, Biage EL. Benefícios do treinamento resistido para idosos: revisão narrativa. *Rev Bras Envelhec Saudável.* 2023;13(1):41-52.
- 11 Fraga RD. Treinamento de força e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. *Rev Bras Ativ Fís Saúde.* 2025;30(2):1-9.
- 12 Fraga-Germade E, Carballeira E, Iglesias-Soler E. Effect of resistance training programs with equated power on older adults' functionality and strength: a randomized controlled trial. *J Strength Cond Res.* 2024;38(1):153-63. doi:10.1519/JSC.0000000000004588
- 13 Ferreira RZ, Marzuca-Nassr G, van Loon LJ. Effects of strength training with free weights and elastic resistance in older adults: a randomized clinical study. *J Bodyw Mov Ther.* 2025;41:48-55. doi:10.1016/j.jbmt.2024.12.006
- 14 Wu PY, Chang SF, Chen MC, Hsieh CJ, Lin HC. Hybrid resistance exercise program on cognitive frailty in older adults: a randomized controlled trial. *BMC Geriatr.* 2025;25(1):87. doi:10.1186/s12877-025-05609-x
- 15 Liu CX, Zhang YL, Huang L, et al. Effects of a 12-week home-based progressive resistance and aerobic exercise program on sarcopenia in older adults. *Front Aging.* 2024;5:1473162. doi:10.3389/fragi.2024.1473162
- 16 Sheoran R, Purohit M, Sharma S, et al. Resistance training improves neurochemical markers and muscular strength in older adults. *Geroscience.* 2023;45(6):2825-38. doi:10.1007/s11357-023-00958-z
- 17 Aminirakan S, Hosseini F, Yadegar M, et al. Cognitive and resistance training effects on cognition, mobility, and quality of life in older adults: a four-arm randomized controlled trial. *Front Psychol.* 2024;15:1328579. doi:10.3389/fpsyg.2024.1328579
- 18 Soares TS, Silva CF, Lima LP, et al. Resistance training effects on strength and balance in older adults with type 2 diabetes. *Int J Environ Res Public Health.* 2025;22(3):2156. doi:10.3390/ijerph22032156
- 19 Soares AL, Brech GC, Machado-Lima A, et al. Can 12-week resistance training improve muscle strength, dynamic balance and the metabolic profile in older adults with type 2 diabetes mellitus? *Int J Environ Res Public Health.* 2025;22(2):184. doi:10.3390/ijerph22020184
- 20 Freeberg KA, Craighead DH, Currens JR, et al. Inspiratory muscle strength training improves vascular function and exercise tolerance in middle-aged and older adults: a randomized, double-blind trial. *J Appl Physiol.* 2023;135(6):1783-91. doi:10.1152/jappphysiol.00621.2023
- 21 Rodrigues CJ, Silva MF, Oliveira MR, et al. Whole-body vibration associated with resistance training in older adults: effects on muscle strength and quality of life. *Exp Gerontol.* 2022;161:111707. doi:10.1016/j.exger.2022.111707

- 22 Pucci GC, Fernandes RA, de Souza H, et al. Comparative effects of resistance training and Pilates on quality of life in elderly women. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2021;24(3):e210089. doi:10.1590/1981-22562021024.210089
- 23 Souza HS, de Melo CM, Piovezan RD, et al. Resistance training improves sleep and anti-inflammatory parameters in sarcopenic older adults: a randomized controlled trial. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(23):16322. doi:10.3390/ijerph192316322
- 24 Maranhão DCM, Silva PM, Correia LS, et al. Effects of 12-weeks of home-based exercise training on physical function and cognition among older adults: virtual supervision vs minimal supervision. *Front Aging Neurosci.* 2024;16:1223058. doi:10.3389/fnagi.2024.1223058
- 25 Silva TM, Araújo LM, Martins CA, et al. Strength training isolated and in dual-task: randomized clinical trial of effects on physical and functional performance in older women. *Res Sports Med.* 2024;32(4):556-64. doi:10.1080/15438627.2024.1204589
- 26 Kawasaki J, Imai T, Kobayashi H, et al. Minimal dose resistance training enhances strength without affecting cardiac autonomic and hemodynamic variables: a randomized trial. *Sci Rep.* 2024;14(1):14236. doi:10.1038/s41598-024-69073-4