

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

Danielle da Costa Brito

**QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO: REVISÃO DE LITERATURA
INTEGRATIVA**

Campo Grande, MS

2026

QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: REVISÃO DE LITERATURA INTEGRATIVA

Autores: Danielle da Costa Brito,

Sandra Helena Correia Diettrich.

RESUMO: O envelhecimento é um processo natural que envolve alterações fisiológicas e funcionais capazes de impactar a qualidade de vida dos indivíduos. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos, especialmente a musculação, tem sido apontada como uma importante estratégia para promover um envelhecimento saudável. O presente estudo teve como objetivo investigar a qualidade de vida de idosos praticantes de musculação por meio de uma revisão integrativa da literatura, a fim de compreender de que maneira essa prática pode contribuir para a qualidade de vida dessa população. A pesquisa foi realizada por meio de buscas no Google Acadêmico, utilizando os descritores “qualidade de vida”, “idoso” e “musculação”, considerando estudos publicados entre 2019 e 2024, no idioma português. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados sete artigos para análise. Os resultados demonstraram que a prática regular da musculação está associada à melhora da qualidade de vida dos idosos, contribuindo para o aumento da força muscular, da capacidade funcional, da autonomia e da independência nas atividades de vida diária. Além disso, os estudos analisados evidenciaram benefícios relacionados à disposição física, ao bem-estar e à manutenção da funcionalidade durante o processo de envelhecimento. Conclui-se que a musculação constitui uma importante ferramenta para a promoção da saúde e da qualidade de vida da população idosa, favorecendo um envelhecimento mais ativo, saudável e independente.

Palavras-chave: “qualidade de vida, idoso” “idoso, musculação, qualidade de vida”

1 Introdução

O trabalho será feito através de uma revisão de literatura integrativa, com o objetivo geral de verificar a possível interferência da musculação na qualidade de vida da população idosa.

O envelhecimento é algo natural da vida humana. O envelhecimento humano é um processo natural, progressivo e inevitável, caracterizado por alterações fisiológicas, funcionais e psicológicas que reduzem gradualmente as capacidades físicas e cognitivas do indivíduo, podendo favorecer o surgimento de doenças e maior dependência nas atividades diárias. Além das mudanças biológicas, o envelhecimento também envolve fatores sociais, emocionais e relacionados ao estilo de vida, sendo influenciado por hábitos como alimentação adequada e prática regular de atividade física, que contribuem para um envelhecimento mais saudável e com melhor qualidade de vida (Mazini Filho et al., 2010).

Com o processo de envelhecimento podem ocorrer vários problemas de saúde, tanto física quanto mental (Veras, 2009). A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) define a população idosa com 60 anos ou mais. Com o aumento da expectativa de vida, a população idosa tem crescido cada vez mais. O Censo Demográfico, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2022) mostra que, no Brasil aproximadamente 32 milhões de pessoas são idosas, 15,8% da população, no ano de 2022. Já no Censo do ano de 2010, havia 20 milhões de pessoas idosas, 11% da população brasileira, na época.

A definição de qualidade de vida varia de acordo com o contexto cultural, social, ambiental e individual (Pereira et al., 2012). Em grande parte, podemos dizer que a qualidade de vida seja algo subjetivo do indivíduo sobre sua própria vida. Nobre (1995) destaca que a qualidade de vida vai além da ausência de doença, abrangendo também a saúde física, mental e bem-estar social.

No campo da Educação Física, o debate se intensifica ao incluir a percepção do indivíduo acerca de sua condição física e habilidade funcional, evidenciando a relevância de aspectos como saúde, autonomia e envolvimento em atividades diárias (Gordia et al., 2011). Dessa forma, a qualidade de vida pode ser entendida como a avaliação subjetiva que uma pessoa faz de sua condição de vida, levando em conta seus objetivos,

expectativas e padrões pessoais, sendo a capacidade física um pilar fundamental para essa percepção.

De acordo com Mendes (2020), o bem-estar e a qualidade de vida durante a terceira idade estão atrelados a como esses indivíduos vivem essa fase, em vez de serem determinados somente pela idade cronológica. Dawalibi et al. (2013) destaca que alguns elementos são cruciais para um envelhecimento saudável: a autonomia, a capacidade funcional, a vida ativa e o suporte social. Assim, a percepção de uma vida com qualidade na velhice se conecta diretamente à manutenção de um estilo de vida que cuida tanto do bem-estar físico quanto do mental.

Uma das estratégias para um envelhecimento saudável é a prática regular de exercício físico. Pessoas idosas inativas fisicamente estão mais vulneráveis aos acidentes do dia a dia (Civinski; Montibeller; Oliveira, 2011, p. 165). Como destacado por Macedo et al. (2003), o exercício traz diversos benefícios para a saúde de pessoas idosas, incluindo a redução do risco de doenças, o aumento da capacidade funcional e melhora do bem-estar geral. Portanto, manter-se ativo é um fator decisivo para promover um envelhecimento mais saudável e seguro.

A musculação é muito benéfica, pois ela desenvolve o fortalecimento muscular do corpo e a manutenção da massa óssea, essenciais para que o idoso tenha autonomia (Prazeres, 2007). Além da autonomia, a musculação também contribui reduzindo o risco de quedas e facilitando atividades diárias.

A musculação possui uma relação direta com a melhoria da qualidade de vida em idosos, pois contribui para o fortalecimento muscular, manutenção da massa óssea, aumento da autonomia e prevenção de doenças associadas ao envelhecimento. A prática regular de exercícios resistidos auxilia na melhora da capacidade funcional, reduzindo o risco de quedas e facilitando a realização das atividades diárias, além de favorecer o bem-estar físico e mental. Segundo Mazini Filho et al. (2010), a atividade física regular pode amenizar os efeitos negativos do envelhecimento, contribuindo para o controle de doenças como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. Da mesma forma, Prazeres (2007) destaca que a musculação é essencial para a manutenção da autonomia do idoso, enquanto Macedo et al. (2003) afirmam que o exercício físico promove melhora da saúde geral e da qualidade de vida dessa população.

2 Metodologia

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, cujo objetivo foi identificar e analisar evidências científicas sobre a qualidade de vida de idosos praticantes de musculação. Todas as etapas da revisão foram conduzidas de forma estruturada, seguindo procedimentos de busca, triagem, elegibilidade e síntese dos estudos encontrados.

A busca pelos artigos foi realizada na seguinte base de dados: Google Acadêmico.

O recorte temporal da pesquisa é de 2019 a 2024 e foi escolhido por abranger um período pré, durante e pós a pandemia do covid-19.¹ Foram utilizados como descritores os seguintes termos: “qualidade de vida, idoso” “idoso, musculação, qualidade de vida”. Foram incluídos artigos que atenderam aos seguintes critérios: 1. Estudos publicados entre 2019 e 2024; 2. Disponíveis em texto completo; 3. Pesquisas com idosos (≥ 60 anos); 4. Estudos que utilizaram musculação/treinamento de força como intervenção; 5. Trabalhos que avaliaram qualidade de vida; 6. Artigos no idioma português; 7. Estudos em humanos. Outro critério relevante foi a utilização dos termos acima citados nos títulos dos trabalhos.

Foram excluídos os trabalhos: 1. Cartas, resumos, teses e dissertações; 2. Estudos que não apresentaram dados relacionados à qualidade de vida; 3. Pesquisas com adultos jovens ou de meia-idade. 5. Que não foram publicados entre 2019 a 2024.

3 Resultados e discussão

Foram selecionados sete estudos publicados entre 2019 e 2024 que investigaram a relação entre a prática da musculação e a qualidade de vida de idosos. Os artigos analisados apresentaram resultados convergentes quanto aos benefícios do treinamento resistido para aspectos físicos, psicológicos e sociais dessa população.

¹ Conforme exposto no site do Ministério da Saúde, a covid-19 “[...] é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global.”. É importante pontuar que pessoas acima de 60 anos e que apresentam as comorbidades diabetes, hipertensão, doença cardíaca, doença pulmonar crônica, doença vascular, demência, transtornos mentais, doença renal crônica, imunossupressão (incluindo infecção pelo vírus da imunodeficiência humana – HIV), obesidade e câncer estão no grupo de maior risco de infecção. A OMS declarou oficialmente a pandemia de COVID-19, em 11 de março de 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/covid-19>. Acesso em: 01 mar. 2026.

Em relação à qualidade de vida, Araújo et al. (2020) observaram que idosos praticantes de musculação apresentaram percepção positiva em diferentes domínios avaliados, especialmente aqueles relacionados à autonomia, disposição para realização das atividades diárias e satisfação com a própria saúde. Resultados semelhantes foram encontrados por Mendonça et al. (2022), que identificaram melhores índices de qualidade de vida entre indivíduos que realizavam treinamento resistido de forma regular.

Os benefícios físicos foram os achados mais frequentes entre os estudos analisados. De acordo com Carvalho et al. (2019), a prática da musculação contribuiu para a melhora da capacidade funcional, favorecendo a execução das atividades de vida diária com maior independência. Além disso, Morati et al. (2024) destacam que o treinamento resistido auxilia na manutenção da força muscular e da funcionalidade, fatores essenciais para a prevenção de quedas e para a preservação da autonomia durante o envelhecimento.

Outro aspecto recorrente nos estudos foi a influência da musculação sobre a saúde mental. Segundo Santos (2023), a prática regular de exercícios resistidos está associada à melhora da autoestima, da autoconfiança e da percepção de bem-estar. Esses benefícios podem estar relacionados não apenas às adaptações fisiológicas promovidas pelo exercício, mas também ao convívio social proporcionado pelo ambiente de treinamento.

Nascimento et al. (2022) identificaram que a busca por melhor qualidade de vida representa uma das principais motivações para a adesão dos idosos à musculação. Os autores observaram que os participantes relataram satisfação com os resultados alcançados, principalmente em relação à saúde, à disposição física e à manutenção da independência funcional.

Durante o período da pandemia de COVID-19, Dias et al. (2022) verificaram diferenças importantes entre idosos praticantes e não praticantes de treinamento resistido. Os praticantes apresentaram melhores indicadores de qualidade de vida quando comparados aos sedentários, evidenciando que a manutenção da atividade física pode contribuir para minimizar os impactos negativos do isolamento social e da redução das atividades cotidianas.

Os resultados encontrados também são reforçados pela revisão sistemática realizada por Kashi, Mirzazadeh e Saatchian (2023), que demonstrou que o treinamento de

resistência promove benefícios significativos para a qualidade de vida, força muscular, capacidade funcional e sintomas depressivos em indivíduos com 60 anos ou mais.

De modo geral, os estudos analisados indicam que a musculação representa uma estratégia eficaz para a promoção da saúde na população idosa, contribuindo não apenas para a manutenção das capacidades físicas, mas também para o bem-estar psicológico e social. Dessa forma, a prática regular do treinamento resistido pode ser considerada uma importante ferramenta para um envelhecimento mais ativo, saudável e independente.

4 Conclusão

A presente revisão integrativa permitiu identificar que a prática regular da musculação exerce efeitos positivos sobre a qualidade de vida de idosos. Os estudos analisados demonstraram benefícios relacionados à capacidade funcional, força muscular, autonomia e independência para a realização das atividades de vida diária, aspectos fundamentais para um envelhecimento saudável.

Além dos benefícios físicos, verificou-se que o treinamento resistido também contribui para a saúde mental, favorecendo a autoestima, o bem-estar psicológico e a participação social. Esses fatores tornam a musculação uma importante estratégia não farmacológica para promoção da saúde e prevenção dos impactos negativos associados ao processo de envelhecimento.

Os resultados encontrados evidenciam que idosos praticantes de musculação tendem a apresentar melhores indicadores de qualidade de vida quando comparados aos indivíduos sedentários, reforçando a importância da prática regular de exercícios físicos ao longo da vida.

Por fim, conclui-se que a musculação pode ser considerada uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde integral da população idosa, contribuindo para a manutenção da funcionalidade, da independência e da qualidade de vida. Recomenda-se que novos estudos sejam realizados com diferentes populações e metodologias, ampliando a produção científica sobre o tema e fortalecendo as evidências disponíveis.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Dyenifer de Paula Ramos et al. Qualidade de vida de idosos praticantes de musculação. **Caderno Científico UNIFAGOC de Graduação e Pós-Graduação**, v. 5, n. 1, 2020.

CARVALHO, Josemary Marcionila Freire R. de et al. Qualidade de vida em idosos: um estudo com praticantes de treinamento resistido em academias da cidade de João Pessoa/PB. **Diálogos em Saúde**, v. 2, n. 1, 2019.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; OLIVEIRA, André Luiz de. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEDE**, v. 1, 2011.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 30, p. 393-403, 2013.

DIAS, Filipe Washington Gonçalves *et al.* Qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de treinamento resistido durante a pandemia de COVID-19. **Arquivos em Movimento**, v. 18, n. 1, p. 287-297, 2022.

GORDIA, Alex Pinheiro et al. Qualidade de vida: contexto histórico, definição, avaliação e fatores associados. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 1, 2011.

KASHI, Khodadad Saatchian; MIRZAZADEH, ZS; SAATCHIAN, V. Revisão sistemática e meta-análise do treinamento de resistência sobre a qualidade de vida, depressão, força muscular e capacidade funcional de exercício em idosos com 60 anos ou mais. **Biological Research for Nursing**, v. 25, n. 1, p. 88-106, 2023.

MACEDO, Christiane de Souza Guerino et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MAZINI FILHO, Mauro Lúcio et al. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, p. 97-106, 2010.

MENDES, José. Envelhecimento(s), qualidade de vida e bem-estar. A Psicologia em suas **Diversas Áreas de Atuação**, v. 3, n. 1, 2020.

MENDONÇA, Álvaro Nazareth et al. Qualidade de vida em idosos praticantes de musculação. **Revista Científica UNIFAGOC Multidisciplinar**, v. 7, n. 1, 2022.

MORATI, D. de O. *et al.* A importância da educação física para a saúde do idoso: o papel da musculação para mulheres entre 60 e 70 anos. **Serra: Editora Científica**, v. 1, p. 1-25, 2024.

NASCIMENTO, Marcos Antonio Medeiros do et al. Motivação em idosos praticantes de musculação para qualidade de vida. **Revista Coopex**, v. 13, n. 1, p. 1-11, 2022.

NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. Qualidade de vida. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, p. 299-300, 1995.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 241-250, 2012.

PRAZERES, Marcelo Viale. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, 2007.

SANTOS, Adevaír dos. Os benefícios da prática da musculação para melhoria da qualidade de vida na terceira idade: uma revisão de literatura. **Publicações**, 2023.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, p. 548-554, 2009.