BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Benefits of resistance training in old age: an integrative review of the literature

Beneficios del entrenamiento de resistencia en la tercera edad: Una revisión integrativa de la literatura

Wesley Kássio Ferreira de Sousa. Graduando em Educação Física. Faculdade São Francisco da Paraíba (FASP). E-mail: wesleykassioferreira@gmail.com. Orcid: 0009-0004-7638-1433

Wesley Ronney Aires de Souza. Docente do curso de Educação Física. Faculdade São Francisco da Paraíba (FASP). E-mail: wesled.fisica@hotmail.com. Orcid: 0000-0002-1416-8176.

Autor correspondente: Wesley Kássio Ferreira de Sousa. wesleykassioferreira@gmail.com

DOI: 10.61223/coopex.v17i01.7728

Submetido: 14/01/2026
Aprovado: 18/03/2026

ISSN 2177-5052

Resumo

A velhice, caracterizada pela diminuição da capacidade funcional e maior suscetibilidade a problemas de saúde, enfrenta desafios emocionais e sociais associados ao envelhecimento. O sedentarismo, agravante desse quadro, está correlacionado ao aumento de doenças e à perda de mobilidade (Gualano & Tinucci, 2019; Brasil, 2017). Este estudo investigou os benefícios do treinamento resistido na terceira idade, visando compreender seu impacto positivo na saúde e bem-estar dos idosos. Através de uma revisão integrativa, foram selecionados sete trabalhos publicados nos últimos 5 anos (2020 a 2025) nas bases de dados SciELO, BVS e LILACS, utilizando os descritores DeCS: "idoso" AND "treinamento resistido" AND "benefícios". Os resultados destacaram melhorias significativas na qualidade de vida dos idosos, abrangendo aspectos físicos, cognitivos e psicossociais. Além disso, o treinamento resistido foi identificado como uma medida eficaz de prevenção contra doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, acidente vascular cerebral e alguns tipos de câncer. Os resultados positivos foram obtidos através de treinos adaptadas às necessidades e especificidades individuais, destacando a importância do profissional de educação física e de planos personalizados. Conseguinte, para promover uma melhor qualidade de vida nessa faixa etária, torna-se essencial a implementação de ações e eventos que enfatizem a importância dessa modalidade de atividade física.

Palavras-Chave: Treinamento Resistido; Idoso; Qualidade de Vida.

Abstract

Old age, marked by a decline in functional capacity and greater susceptibility to health problems, is also accompanied by emotional and social challenges. Sedentary behavior, which exacerbates these conditions, is associated with an increased risk of diseases and loss of mobility (Gualano & Tinucci, 2019; Brazil, 2017). This study investigated the benefits of resistance training in older adults, aiming to understand its positive impact on their health and well-being. Through an integrative review, seven studies published in the last five years (2020–2025) were selected from the SciELO, BVS, and LILACS databases, using the DeCS descriptors: "elderly" AND "resistance training" AND "benefits." The findings highlighted significant improvements in the quality of life of older adults, including physical, cognitive, and psychosocial aspects. Additionally, resistance training was identified as an effective preventive measure against cardiovascular diseases, type II diabetes, stroke, and certain types of cancer. Positive outcomes were achieved through training programs tailored to individual needs and characteristics, reinforcing the importance of physical education professionals and personalized plans. Therefore, to promote better quality of life in this population, it is essential to implement actions and initiatives that emphasize the importance of this form of physical activity.

KeywordS: Resistance Training; Elderly; Quality of Life.

Resumen

La vejez, caracterizada por la disminución de la capacidad funcional y una mayor susceptibilidad a los problemas de salud, enfrenta desafíos emocionales y sociales asociados al envejecimiento. El sedentarismo, que agrava esta situación, está correlacionado con el aumento de enfermedades y la pérdida de movilidad (Gualano y Tinucci, 2019; Brasil, 2017). Este estudio investigó los beneficios del entrenamiento de resistencia en la tercera edad, con el objetivo de comprender su impacto positivo en la salud y el bienestar de las personas mayores. A través de una revisión integradora, se seleccionaron siete trabajos publicados en los últimos 5 años (2020 a 2025) en las bases de

datos SciELO, BVS y LILACS, utilizando los descriptores DeCS: “anciano” AND “entrenamiento de resistência” AND “benefícios”. Los resultados destacaron mejoras significativas en la calidad de vida de las personas mayores, abarcando aspectos físicos, cognitivos y psicosociales. Además, el entrenamiento de resistencia se identificó como una medida eficaz de prevención contra enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer. Los resultados positivos se obtuvieron mediante entrenamientos adaptados a las necesidades y especificidades individuales, lo que destaca la importancia del profesional de la educación física y de los planes personalizados. Por lo tanto, para promover una mejor calidad de vida en este grupo de edad, es esencial implementar acciones y eventos que enfaticen la importancia de este tipo de actividad física.

Palabras clave: Entrenamiento de resistencia; Ancianos; Calidad de vida.

Introdução

Atualmente, observa-se um aumento significativo da população idosa em diversos países. De acordo com relatórios da Organização das Nações Unidas (ONU), em 2023, o número de indivíduos com 65 anos ou mais no mundo superou os 761 milhões. No Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) registrou que a população idosa chegou a 31 milhões, representando cerca de 15,1% da população nacional. As projeções indicam um crescimento contínuo desse percentual, que deve alcançar 18,8% até 2030 e 30% em 2050 (OMS, 2023; Guitarrara, 2023). Considerando que a velhice representa a fase mais longa do desenvolvimento humano, é essencial abordá-la não apenas como uma conquista, mas também como um desafio, uma vez que acarreta novas demandas sociais, culturais, relacionadas à saúde e às alterações físicas.

Durante o processo de envelhecimento, mais de 400 mudanças ocorrem no corpo humano, afetando aspectos estruturais e funcionais. Essas modificações influenciam negativamente a aptidão física, a capacidade funcional, a saúde e a qualidade de vida dos idosos (Spirduso, 2015). Essa combinação de mudanças fisiológicas, psicológicas, sociais e anatômicas desempenha um papel fundamental na velocidade do envelhecimento e na severidade dos seus efeitos no cotidiano dos idosos. Além disso, dados preocupantes sobre a saúde dos idosos mostram que muitos enfrentam doenças associadas ao sedentarismo, como osteoporose, diabetes e problemas cardiovasculares (Gualano & Tinucci, 2019; Brasil, 2017). Atualmente,

pelo menos 8 milhões de idosos precisa de ajuda para realizar suas atividades básicas (OMS, 2019), o que reforça a importância de medidas que incentivem estilos de vida mais ativos.

Um aspecto fundamental do envelhecimento é a transformação do papel social dos indivíduos. Após a aposentadoria, muitos idosos podem experimentar uma perda de identidade ou propósito, já que o trabalho costumava ser uma parte central de suas vidas. No entanto, participar de atividades que promovem a interação entre gerações ou atividades comunitárias pode ajudar os idosos a continuarem contribuindo para a sociedade e a encontrarem novos significados para essa fase da vida (Gualano & Tinucci, 2019). Essas experiências não apenas oferecem uma sensação de pertencimento, mas também mostram que, com o passar dos anos, os idosos ainda têm muito a oferecer e aprender.

Nesse contexto, a prática de treinamento resistido emerge como uma estratégia eficaz para promover a saúde e o bem-estar dos idosos. O treinamento resistido, definido como um tipo de exercício feito com o objetivo de ir contra alguma resistência ou de se deslocar, utilizando pesos, equipamentos, faixas ou até mesmo o peso do próprio corpo. A musculação é um exemplo deste tipo de treino e, quando realizada com a devida orientação, traz benefícios não apenas para o corpo, mas também para a saúde geral (Carvalho et al., 2021).

Segundo Simão (2004, apud Garcia et al., 2020) a prática de musculação é a mais eficaz para aumentar a qualidade de vida na terceira idade. Por conta da facilidade em gerenciar cargas e por não causar impacto nas articulações, é acompanhada de praticidade para pessoas idosas.

Apesar das evidências consistentes sobre os benefícios do treinamento para a terceira idade, ainda há desafios consideráveis na implementação de programas direcionados a essa população. A falta de espaços adequados, a carência de profissionais qualificados e as barreiras culturais, como a visão de que a velhice é uma fase de inatividade, dificultam a adesão dos idosos a esses programas. Além disso, comorbidades também limitam a participação, exigindo políticas públicas e adaptações adequadas para superar esses obstáculos (Batista, 2019).

Diante disso, uma revisão qualitativa da literatura sobre os benefícios do treinamento resistido para os idosos é essencial para consolidar as evidências disponíveis, identificar lacunas no conhecimento e fornecer uma visão abrangente de como otimizar essa prática para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Essa análise qualitativa poderá fornecer percepções valiosas para desenvolver práticas que integrem o treinamento à rotina dos idosos, contribuindo para

um envelhecimento mais saudável e ativo.

Conseguinte, os objetivos do presente artigo consistiram em realizar uma revisão qualitativa da literatura sobre os benefícios do treinamento resistido na terceira idade, com a finalidade de analisar seus impactos na saúde física, mental e no bem-estar geral dos idosos. De forma específica, buscou-se identificar os principais benefícios físicos proporcionados pela prática regular de treinamento, tais como melhorias na mobilidade, no fortalecimento muscular e na prevenção de doenças crônicas; investigar os efeitos cognitivos associados ao treinamento resistido, especialmente no que se refere à preservação das funções mentais e à redução do risco de declínio cognitivo; e, por fim, analisar os impactos psicossociais dessa prática, destacando sua relevância para o bem-estar emocional e para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade.

Método

O estudo em questão consiste em uma revisão integrativa de caráter exploratório e descritivo, uma abordagem que se justifica pela sua capacidade de reunir e sintetizar informações de diversas fontes sobre o tema de interesse, proporcionando uma visão abrangente do fenômeno analisado. Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), esse tipo de revisão permite a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais, fornecendo uma compreensão ampla e aprofundada.

A escolha da revisão integrativa é adequada para a pergunta de pesquisa, pois possibilita explorar tanto a literatura teórica quanto empírica sobre os benefícios do treinamento resistido na terceira idade. Essa abordagem é especialmente útil ao lidar com temas em que as evidências podem ser fragmentadas ou diversificadas, como é o caso das diversas modalidades e impactos do treinamento na saúde dos idosos (LIMA, 2013).

Para a realização deste estudo, foram selecionadas as seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Essas foram escolhidas por sua importância e confiabilidade reconhecidas. A busca foi realizada entre ooutubro e novembro de 2025.

Por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), foram obtidas as seguintes

palavras-chave: "idoso" *AND* "treinamento resistido" *AND* "benefícios". A escolha dessas palavras-chave foi baseada na necessidade de obter artigos que abordassem tanto os aspectos físicos quanto os sociais e emocionais do exercício para a terceira idade, facilitando a seleção de estudos relevantes.

Em um primeiro momento, realizou-se uma seleção com base nos títulos para avaliar sua relevância em relação à temática em questão. Com base nesse critério, foram selecionados artigos que tratam de estudos sobre os benefícios do treinamento resistido para idosos. Dentro desse conjunto, foram priorizadas pesquisas publicadas nos últimos 5 anos, abrangendo o período de janeiro de 2020 a outubro de 2025, com ênfase em estudos de origem brasileira e escritos em português. Foram excluídos da análise dissertações, teses, artigos e livros que não possuíam relação direta com a temática investigada, assim como aqueles que não estão disponíveis integralmente de forma gratuita. Além disso, os textos presentes nas três bases de dados foram considerados apenas uma vez.

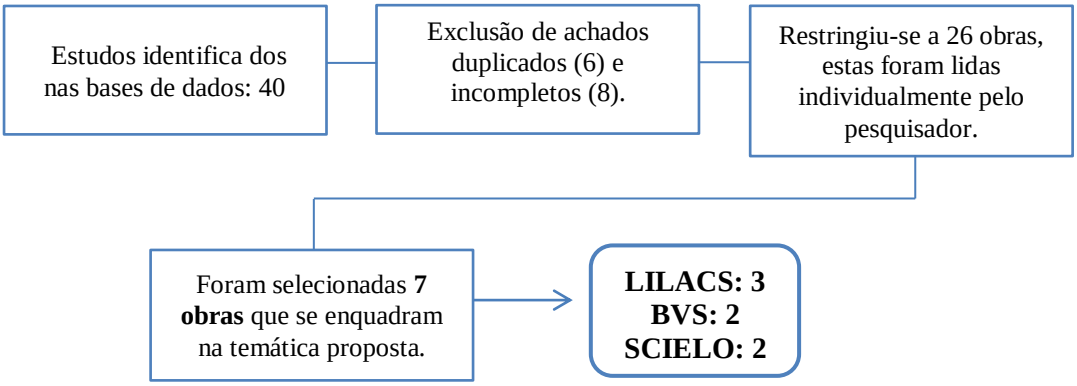
Para a extração e análise de dados dos estudos incluídos, foi utilizado um instrumento criado pelos autores que contém as seguintes informações: características do estudo, características dos participantes, descrição dos exercícios utilizados no grupo de intervenção, descrição da intervenção utilizada no grupo de comparação, desfechos analisados e principais resultados. Após o processo de extração dos dados, as informações foram interpretadas agrupadas e de forma sistemática para apresentação e discussão dos resultados encontrados.

Resultados

Inicialmente, identificaram-se 40 produções. Todavia, após a eliminação de resultados duplicados (n=6) e incompletos (n=8), o total foi reduzido para 26 obras. Como desfecho da análise, 7 obras foram selecionadas para inclusão na presente revisão, conforme ilustrado na Figura 1.

ISSN 2177-5052

Figura 1. Fluxograma que apresenta o processo de seleção das publicações



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

De forma geral, os resultados dos estudos convergem para benefícios do treinamento resistido na população idosa, incluindo aumento da força e resistência muscular, melhoria da composição corporal (como redução da massa gorda e aumento da massa magra), aprimoramento da capacidade funcional (como velocidade da marcha, mobilidade e tarefas funcionais), redução da dor lombar, melhoria da coordenação motora e flexibilidade, além de impactos positivos sobre a qualidade de vida, com minimização dos efeitos do envelhecimento e prevenção de doenças. As principais informações dos estudos encontram-se no Quadro 1.

Quadro 1. Síntese dos estudos incluídos nesta revisão

AUTOR/ANO	OBJETIVO	PRINCIPAIS ACHADOS	IMPLICAÇÕES CLÍNICAS
Alves, Carmo & Xavier (2020)	Descrever evidências sobre os programas de treinamento resisti do para idosos	Aumento da força, da massa e da resistência muscular, na velocidade da marcha e das tarefas funcionais.	Os achados indicam que o treinamento resistido é seguro e eficaz para idosos, promovendo melhora da força, funcionalidade e prevenção de declínios físicos. Clinicamente, isso apoia sua prescrição por profissionais, desde que observadas as variáveis essenciais do treino. O estudo também reduz a hesitação na adoção dessa prática, destacando seu papel na promoção da autonomia e da qualidade de vida dos idosos.

Silva & Bernaldino (2021)	Apresentar os benefícios obtidos através da prática regular da musculação, como um método alternativo de melhoria funcional	Melhoria da capacidade funcional, como flexibilidade, mobilidade, força física do indivíduo. Bem como, verificou-se que a musculação traz melhoria da pressão arterial e do perfil lipídico, prevenindo doenças e melhorando a qualidade de vida.	Exercícios orientados melhoram a mobilidade e o equilíbrio, evitando riscos de quedas e dependência, o que tem implicações em reabilitação clínica para idosos com limitações funcionais.
Medeiros (2021)	Apresentar os principais benefícios obtidos por meio do Treino Resistido na população idosa em Goiânia	Redução no percentual de gordura. Melhora da resistência, da força, da coordenação motora, da dor lombar e da diabetes. Superação de medos e ansiedades. Aumentos da força muscular e da capacidade motora.	O treinamento resistido é uma intervenção segura, efetiva e essencial para a promoção da saúde do idoso, atuando na prevenção de doenças, melhora funcional e redução de riscos associados ao envelhecimento.
Freire, Almeida & Correia (2022)	Apresentar evidências dos benefícios do treino resistido para mulheres na terceira idade	O aumento da massa muscular, a diminuição da gordura corporal e manutenção das taxas metabólicas em nível satisfatório, além de minimizar os efeitos prejudiciais do envelhecimento e colaborar no tratamento de doenças associadas.	As evidências dos efeitos do treino resistido com mulheres acima de 60 anos demonstraram minimização dos efeitos prejudiciais do envelhecimento, no tratamento de doenças associadas, promovendo uma melhora na qualidade de vida, devido ao estilo de vida mais saudável.

Almeida *et al*. (2022)	Avaliar o efeito de dois tipos de treinamento de força na composição corporal de idosas	A idosa "A" após o treino em circuito teve redução na MG (-1,8%), aumento de MM (0,7%) e pequena redução do IMC (-0,9%), em relação ao treino super série, a mesma idosa obteve redução de (-6,2%) na MG, aumento de (1,1%) na MM e aumento de (1,4%) para o IMC. Já a idosa "B" reduziu (-4,5%) da MG, (-1,2%) da MM e (-0,9%) do IMC após o treino em circuito. Quanto ao treino super série, a idosa "B" obteve redução de (-3,5%) da MG, aumento de (2,1%) da MM e (0,5%) do IMC.	Apesar das limitações do estudo, tais como, acompanhamento nutricional e amostra reduzida, pode-se verificar influência positiva do treinamento de força sobre a composição corporal das idosas, especialmente o aumento de massa magra observada após o treinamento super série.
Mariano *et al.* (2023)	Verificar o efeito do treinamento físico sobre os níveis de força e a qualidade de vida, considerando capacidade funcional, limitações físicas, dor, estado geral de saúde, vitalidade e variáveis de relação social em idosas institucionalizadas	o grupo treinamento atingiu escores significativos de ganho de força, nos extensores do joelho (p=0,0032; 30,23%) e extensores da coluna lombar (p=0,0207; 12,33%). A avaliação da qualidade de vida apresentou-se significativa, com aumento percentual nos domínios da capacidade funcional (p=0,0092; 11,05%), estado geral de saúde (p=0,0075; 14,17%), vitalidade (p=0,0015; 15,38%) e saúde mental (p=0,0154; 9,64%).	O treinamento de força proposto promoveu aumento significativo na força muscular, repercutindo na melhoria da qualidade de vida nos domínios capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade e saúde mental.

Dos Santos & Liberali (2020)	O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos de 12 semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular e composição corporal em idosas	O treinamento com pesos, durante o período de 12 semanas aumentou significativamente a força de membros inferiores, força de membros superiores e teve tendência de redução da composição corporal sem apresentar diferença estatisticamente significativa.	Os resultados apresentados nos evidenciam a importância da prática de treinamento com pesos para reduzir a perda da força, manter ou até mesmo aumentar e manutenção do peso corporal e circunferência da cintura. Conclui-se que a capacidade motora (força) viabiliza um grande benefício para os idosos para melhora da saúde e melhor qualidade de vida.

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Diversos estudos transversais e observacionais têm demonstrado que o treinamento resistido e a musculação promovem benefícios significativos na população idosa, com aumentos consistentes na força muscular variando de 12% a 30% em extensores de joelho e coluna lombar, além de melhorias na composição corporal, como redução da massa gorda em até 6,2% e aumento da massa magra em até 2,1%. Alves, Carmo & Xavier (2020) identificaram ganhos na força, massa e resistência muscular, associados a maior velocidade da marcha e desempenho em tarefas funcionais, com implicações para a promoção da autonomia e qualidade de vida. Silva & Bernaldino (2021) observaram melhorias na capacidade funcional, incluindo flexibilidade, mobilidade e força física, além de reduções na pressão arterial e no perfil lipídico, prevenindo doenças e reduzindo riscos de quedas em idosos.

Estudos com abordagem experimental reforçam essas associações. Medeiros (2021) evidenciaram reduções no percentual de gordura, melhorias na resistência, força, coordenação motora e dor lombar, além de superação de medos e ansiedades, com o treinamento resistido atuando na prevenção de doenças e riscos do envelhecimento. Freire, Almeida & Correia (2022) relataram aumento da massa muscular, diminuição da gordura corporal e manutenção de taxas metabólicas satisfatórias em mulheres acima de 60 anos, minimizando efeitos prejudiciais do envelhecimento e colaborando no tratamento de doenças associadas, resultando em estilo de vida mais saudável.

Almeida et al. (2022) adicionaram evidências sobre os efeitos de diferentes protocolos de treinamento de força na composição corporal de idosas, com reduções na massa gorda variando de 1,8% a 6,2% e aumentos na massa magra de 0,7% a 2,1%, destacando a

superioridade do treinamento em super séries para ganho de massa magra, apesar de limitações como amostra reduzida. Esses achados indicam que traços de protocolos de treino podem modular os benefícios corporais na terceira idade.

Além disso, Mariano et al. (2023) demonstraram que o treinamento físico se associa positivamente a ganhos de força muscular (30,23% em extensores de joelho e 12,33% em coluna lombar), correlacionando-se com melhorias na qualidade de vida em domínios como capacidade funcional (11,05%), estado geral de saúde (14,17%), vitalidade (15,38%) e saúde mental (9,64%). Tais associações mostraram-se consistentes em populações institucionalizadas, reforçando o impacto sobre a funcionalidade social e emocional. Dos Santos & Liberali (2020), ao analisar 12 semanas de treinamento com pesos, constataram aumentos significativos na força de membros inferiores e superiores, com tendência à redução da composição corporal, apontando para fatores de risco como perda de força associados ao envelhecimento.

Em conjunto, esses estudos reforçam que o treinamento resistido e a musculação são intervenções seguras e eficazes para idosos, exercendo impacto significativo sobre força muscular, composição corporal, funcionalidade física e qualidade de vida, com redução de dores, prevenção de doenças e promoção de autonomia. A presença desses benefícios deve ser sistematicamente considerada na prática clínica, pois correlaciona-se à gravidade dos declínios associados ao envelhecimento e influencia diretamente o curso terapêutico. Esses dados, à luz de outros estudos, reforçam que os efeitos do treinamento resistido em idosos não são fenômenos isolados, mas estratégias essenciais para mitigar os impactos do envelhecimento crônico.

Discussão

A presente revisão integrativa da literatura revelou benefícios consistentes do treinamento resistido e da musculação na população idosa. Os estudos incluídos demonstraram ganhos significativos na força muscular, com aumentos de 12,33% a 30,23% em extensores de joelho e coluna lombar, conforme observado por Mariano *et al.* (2023) e Alves, Carmo e Xavier (2020). Esses achados são consistentes com a literatura internacional, como o trabalho de Fiatarone *et al.* (1990), que pioneiramente evidenciou aumento de força

de até 113% em idosos após treinamento resistido, atribuindo-os à hipertrofia muscular e adaptações neuromusculares. Comparativamente, Dos Santos e Liberali (2020) reportaram aumentos significativos em membros inferiores e superiores após 12 semanas, alinhando-se a meta-análises de Carneiro (2024), que confirmam que protocolos de 8-12 semanas promovem ganhos de força de 20-30% em idosos, reduzindo sarcopenia. Embora variações individuais, como idade e condição basal, possam explicar diferenças, como observado em Almeida *et al.* (2022), onde protocolos específicos favoreceram maiores ganhos, clinicamente, esses aumentos promovem independência funcional, prevenindo quedas, conforme reforçado por Silva e Bernaldino (2021), que associam força muscular à mobilidade e equilíbrio.

Paralelamente, melhorias na composição corporal foram evidenciadas, com reduções na massa gorda de até 6,2% e aumentos na massa magra de até 2,1%, especialmente em protocolos de super séries, conforme Almeida *et al*. (2022) e Freire, Almeida e Correia (2022). Esses resultados corroboram estudos como o de Seo *et al*. (2021), que demonstraram que treinamento resistido em mulheres idosas aumenta massa magra em 1-2% e reduz gordura corporal, minimizando riscos metabólicos. Comparativamente, Medeiros (2021) relatou reduções no percentual de gordura associadas a melhorias na resistência e coordenação, alinhando-se a revisões de Vezzoli *et al. (*2019), que destacam o papel do treinamento na preservação da massa magra contra a sarcopenia. Diferenças entre protocolos sugerem que intensidades mais altas favorecem adaptações anabólicas, embora limitações como ausência de controle nutricional possam subestimar efeitos, e clinicamente, essas mudanças promovem saúde metabólica, prevenindo diabetes e obesidade, conforme observado por Freire, Almeida e Correia (2022), que vinculam diminuição da gordura a taxas metabólicas satisfatórias.

Além disso, a capacidade funcional mostrou aprimoramentos, incluindo maior velocidade da marcha, desempenho em tarefas funcionais, flexibilidade e mobilidade, como relatado por Alves, Carmo e Xavier (2020) e Silva e Bernaldino (2021). Esses achados são comparáveis aos de Liu e Latham (2009), que em uma meta-análise evidenciaram aumentos de 10-20% na velocidade da marcha após treinamento resistido, atribuídos a ganhos neuromusculares. Silva e Bernaldino (2021) adicionaram benefícios cardiovasculares, como redução da pressão arterial e perfil lipídico, alinhando-se a estudos de Cornelissen e Smart (2019), que associam musculação a melhorias hemodinâmicas em idosos. Variações contextuais, como populações institucionalizadas, podem amplificar efeitos em domínios

funcionais, e clinicamente, essas melhorias reduzem riscos de quedas e dependência, apoiando reabilitação.

Reduções na pressão arterial, perfil lipídico, dor lombar e superação de medos e ansiedades foram observadas, com Medeiros (2021) e Silva e Bernaldino (2021) destacando esses benefícios. Comparativamente, estudos como o de Kelley e Kelley (2018) confirmam que treinamento resistido reduz pressão arterial sistólica em 3-6 mmHg em idosos, prevenindo doenças cardiovasculares.

Manutenção de taxas metabólicas satisfatórias e colaboração no tratamento de doenças associadas foram evidenciadas por Freire, Almeida e Correia (2022), minimizando efeitos do envelhecimento. Esses resultados são consistentes com o trabalho de Villareal *et al.* (2017), que demonstraram que treinamento resistido mantém metabolismo basal em idosos, reduzindo riscos de diabetes e osteoporose.

Protocolos específicos, como super séries, mostraram superioridade para ganho de massa magra, conforme Almeida *et al.* (2022), comparável a estudos de Robbins *et al.* (2015), que evidenciaram que treinamentos de alta intensidade promovem maiores adaptações anabólicas em idosos. Diferenças entre circuito e super séries sugerem que volume e intensidade modulam respostas, reforçando a necessidade de prescrições individualizadas para otimizar benefícios corporais na terceira idade.

Melhorias na qualidade de vida, com aumentos de 9,64% a 15,38% em domínios como capacidade funcional, saúde geral, vitalidade e saúde mental, foram observadas por Mariano *et al.* (2023). Esses resultados corroboram revisões de Seo *et al*. (2021), que associam treinamento resistido a ganhos de 10-20% em qualidade de vida em idosos, via melhorias físicas e mentais.

Tendências à redução da composição corporal e manutenção do peso e circunferência da cintura foram notadas por Dos Santos e Liberali (2020), apontando para prevenção de obesidade. Comparativamente, estudos de Villareal *et al.* (2017) confirmam que treinamento resistido reduz circunferência da cintura em 2-5 cm em idosos, mitigando riscos metabólicos, embora não sempre estatisticamente significativos, esses achados apoiam manutenção de saúde.

Os estudos, em conjunto, confirmam a segurança e a eficácia do treinamento com resistência, afetando força, composição corporal, funcionalidade e qualidade de vida,

diminuindo dores e favorecendo a autonomia. Variações contextuais enfatizam a necessidade de ajustes, mas a convergência de vantagens ultrapassa restrições metodológicas, como quantidade de amostras reduzidas. Em síntese, os resultados desta revisão estão em conformidade com a literatura atual, enfatizando o treino resistido como uma estratégia crucial para a saúde na terceira idade, com restrições como heterogeneidade metodológica e ausência de estudos longitudinais, indicando a necessidade de pesquisas futuras para investigar mecanismos subjacentes e efeitos a longo prazo. Clinicamente, a incorporação dessas intervenções em protocolos de cuidados primários pode otimizar a qualidade de vida e diminuir despesas relacionadas ao envelhecimento.

Considerações Finais

A revisão integrativa realizada possibilitou uma análise abrangente e fundamentada acerca dos benefícios do treinamento resistido na terceira idade, cumprindo os objetivos estabelecidos de investigar os impactos na saúde física, mental e no bem-estar geral dos idosos. Os estudos selecionados mostraram, de forma consistente, que o treinamento com resistência é uma intervenção segura, eficaz e fundamental para minimizar os declínios decorrentes do processo natural de envelhecimento.

No aspecto físico, os resultados mostraram aumentos relevantes na força muscular - de 12% a mais de 30% em variados grupos musculares - além de evolução na composição corporal, como diminuição da gordura e elevação da massa magra. Esses achados destacam a importância do treinamento resistido como uma abordagem eficiente no enfrentamento da sarcopenia, promovendo maior autonomia, mobilidade e habilidades funcionais.

Os benefícios metabólicos, cardiovasculares e hemodinâmicos identificados, como a diminuição da pressão arterial, o aprimoramento do perfil lipídico e a manutenção da taxa metabólica basal, ressaltaram sua importância na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, frequentes entre os idosos.

Sob a perspectiva cognitiva e psicossocial, as pesquisas examinadas indicaram que o treinamento de resistência impacta favoravelmente elementos como energia, bem-estar mental, autoestima e qualidade de vida, aliviando dores crônicas, temores e ansiedades ligadas ao envelhecimento.

Os resultados abordados levam à conclusão de que o treinamento de resistência deve ser considerado uma intervenção essencial no atendimento à população idosa, tanto em ambientes clínicos quanto em comunitários. As evidências indicam que vários protocolos, quando corretamente prescrito e supervisionados, podem produzir efeitos significativos.

Apesar das contribuições relevantes, esta revisão apontou limitações na literatura, como a variedade metodológica, a quantidade limitada de participantes e a falta de estudos longitudinais que possibilitem uma avaliação mais sólida dos efeitos a longo prazo. Essas lacunas destacam a urgência de estudos futuros que explorem mecanismos fisiológicos, a adaptação neuromuscular e as interações entre treinamento de resistência e cognição na terceira idade.

Referências

ALBINO, I. R. *et al.* Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.15, p.17-25, 2022.

ALMEIDA, J. B. *et al*. Aplicação de diferentes tipos de treinamento de força em idosas: estudo de casos. **RBPFEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 6, n. 31, 2022.

ALVES, V. L. D. S.; CARMO, E. S. D.; XAVIER, V. B. Exercícios resistidos para idosos. Revisão sistematizada da literatura. **Rev. Soc. Cardiol.**, 2020, p. 427-431.

BAECHLE, T. R.; WESTCOTT, W. L. **Treinamento de Força para a Terceira Idade**. Artmed Editora, 2023.

BATISTA, D. **Atividade física e gestação:** saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil. Recife, v. 3, n. 2, abr./jun. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2017. 192 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192 p. il.

CARNEIRO, N. H. **Comportamento da Força Muscular, Composição Corporal e Aptidão Funcional de Mulheres Idosas Submetidas a um Programa de Exercícios Resistidos:** Impacto da Experiência Prévia ao Treinamento. 83 f. 2024. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Londrina, Centro de Educação Física e

Esportes, Programas de Pós-Graduação em Educação Física.

CARVALHO A. S. *et al*. **As associações entre atividade física objetivamente mensurada, habilidades motoras fundamentais e tempo em comportamento sedentário em crianças:** um estudo transversal. Perceptual and Motor Skills, v. 128, n. 6, p. 1-20, 2021.

COIMBRA, A. M. C. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. – 2ª ed. – Rio de Janeiro: EAD/ENSP, 2014.

DE OLIVEIRA, Y. C. *et al.* MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS. **Revista Faipe**, v. 12, n. 1, p. 85-92, 2022.

DOS SANTOS, D. A.; LIBERALI, R. Efeitos de 12 Semanas de Treinamento com Pesos na Força e Composição Corporal de Idosas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.2, n.10, 2020, p.439-447.

FIATARONE, M. *et al*. High-Intensity Strength Training in Nonagenarians: Effects on Skeletal Muscle. **JAMA: the journal of the American Medical Association**, v. 263, n. 22, 1990, p. 3029-34.

FREIRE, A. R.; ALMEIDA, C. A.; CORREIA, E. **Os Benefícios do Treino Resistido para Mulheres na Terceira Idade**. 13 f. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso - Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Internacional Uninter, Curitiba, Brasil/Paraná.

GARCIA, L. X. *et al*. Benefícios do Treinamento Resistido Para Idosos. **UNIATENAS**, v. 12, n. 2, 2020, p.1980-6957. Disponível em:< https://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/beneficios_do_treinamento_resistido_para_idosos.pdf> Acesso em: 8 nov. 2025.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, dez. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500005>. Acesso em: 2 nov. 2025.

GUITARRARA, P. **Idoso no Brasil**. Brasil Escola, 2023. Disponível em:<https://brasilescola.uol.com.br/brasil/o-numero-idosos-devera-aumentar-no-brasil.htm.> Acesso em: 2 nov. 2025.

LIMA, F. C. Avaliação dos centros de atenção psicossocial: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Caminhos**, 'Humanidade', v. 4, n. 6, p. 39-64, 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.phpscript=sci_abstract&pid=S217793X2018000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 7 nov. 2025.

LIU, C. J.; LATHAM, N. K. Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. **Cochrane Database Syst. Rev**., n. 7, v. 20, 2009. Disponível em: https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD002759.pub2/full. Acesso

em: 13 nov. 2025.

LOPES, C. D. C.; MAGALHÃES, R. A.; HUNGER, M. S.; MARTELLI, A. Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia. **Archives of Health Investigation**, v. 4, n. 1, 2015. Disponível em: https://www.archhealthinvestigation.com.br/ARCHI/article/view/876. Acesso em: 16 nov. 2025.

MARIANO, R. E. *et al.* Força muscular e qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 4, 2023, p. 805-811. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/285126264_Forca_muscular_e_qualidade_de_vida_emidosas. Acesso em: 13 nov. 2025.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Boletim do Instituto da Saúde** (Impr.), São Paulo, n. 47, 2019, p. 76-79.

MEDEIROS, D. S. **Benefícios do treinamento resistido para os idosos de Goiânia**: um estudo de caso. 18 f. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso - Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Disponível em: https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3320/1/TCC%20final%20Diego.pdf. Acesso em: 13 nov. 2025.

MEIRELLES, M. A. E. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3° edição. Sprint. 2000.

MENDONÇA, C. S.; MOURA, S. K.; LOPES, D. T. Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica. **Revista campo do saber**, v. 4, n. 1, 2018, p. 74-87.

OLIVEIRA, Y. C. *et al.* MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS. **Revista Faipe**, v. 12, n. 1, p. 85-92, 2022.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Número de pessoas idosas com necessidade de cuidados prolongados triplicará até 2050, alerta OPAS**. Genebra: OMS, 2019.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **OMS divulga novas estatísticas mundiais de saúde**. Genebra: OMS, 2023.

SANTARÉM, J. M. **Musculação em todas as idades**. Editora Manole, 2022.

SANTARÉM, J. M. **Musculação em todas as idades**. Editora Manole, 2022

SEO, M. W. *et al*. Effects of 16 weeks of wesistance training on muscle quality and muscle growth factors in older adult women with Sarcopenia: a randomized controlled trial. **Int J Environ Res Public Health,** v. 18, n. 13, 2021.

SILVA, F. D.; BERNALDINO, E. Os Benefícios do Treinamento Resistido para a Terceira Idade. **Saber Científico**, v. 10, n. 1, 2021, p. 65-73.

SOCOLOSKI, T. S. *et al.* Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, *[S. l.]*, v. 26, p. 1–8, 2021. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14580. Acesso em: 13 nov. 2025.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v.1, n. 1, p. 102-106, 2010.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. 1ª ed., Barueri-SP: Manole, 2015.

VEZZOLI, A. *et al*. Moderate intensity resistive training reduces oxidative stress and improves muscle mass and function in older individuals. **Antioxidants (Basel)**, v. 8, n. 10, 2019. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6826968/. Acesso em: 10 nov. 2025.

VILLAREAL, D. T. *et al.* Aerobic or resistance exercise, or both, in dieting obese older adults. **HHS Author Manuscripts,** n. 376, v. 20, 2017.