



---

**OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA A TERCEIRA IDADE: UMA  
BREVE REVISÃO**

João Raphael Carelli de Oliveira<sup>1</sup>

E-mail: [joaoraphaelcarellideoliveira@gmail.com](mailto:joaoraphaelcarellideoliveira@gmail.com)

Luisi Nicacio Ferreira<sup>1</sup>

E-mail: [luisinicaciof@gmail.com](mailto:luisinicaciof@gmail.com)

Guilherme Costa Gonçalves<sup>1</sup>

E-mail: [gui\\_guidon@hotmail.com](mailto:gui_guidon@hotmail.com)

Amanda Cristine da Silva<sup>2</sup>

E-mail: [amanda.silva@sg.universo.edu.br](mailto:amanda.silva@sg.universo.edu.br)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2757-2418>

---

<sup>1</sup>Discente do Curso de Pós-Graduação em Treinamento Funcional e Corss training da Universidade Salgado de Oliveira, São Gonçalo – RJ; <sup>2</sup>Docente da Universidade Salgado de Oliveira, São Gonçalo – RJ

---

**Resumo:** Este trabalho tem como objetivo revisar a importância do treinamento resistido na vida dos idosos, trazendo os benefícios que as atividades físicas colocam no dia a dia desse grupo. A metodologia utilizada para este artigo foi de abordagem qualitativa, com o intuito de discutir como as atividades físicas bem planejadas e bem orientadas possuem influência positiva na vida dessas pessoas. O objetivo desse estudo é mostrar como o treinamento resistido está ligado de forma positiva a constantes melhoras na qualidade de vida da terceira idade. Como principais resultados, verificamos que a prática aumenta a força e a resistência muscular, o equilíbrio, a coordenação, a autonomia, a independência, a flexibilidade, previne doenças, reduz o peso e a pressão arterial, transformando em uma nova realidade o cotidiano da população idosa. Conclui-se que a busca pela saúde deve ser iniciada desde a juventude para quando chegar na velhice possa ter uma vida muito mais tranquila.

**Palavras-Chave:** Treinamento Resistido; Atividades Físicas; Qualidade de Vida; Envelhecimento.

\*\*\*

**THE BENEFITS OF RESISTANCE TRAINING FOR THE ELDERLY: A BRIEF REVIEW**

**Abstract:** This work aims to review the importance of resistance training in the lives of the elderly, bringing the benefits that physical activities bring to the daily lives of this group. The methodology used for this article was a qualitative approach, with the aim of discussing how well-planned and well-oriented physical activities have a positive influence on these people's lives. The objective of this study is to show how resistance training is positively linked to constant improvements in the quality of life of the elderly. As main results, we verified that the practice increases muscular strength and resistance, balance, coordination, autonomy, independence, flexibility, prevents diseases, reduces weight and blood pressure, transforming the daily life of the person into a new reality. elderly population. It is concluded that the search for health should start from youth so that when you reach old age you can have a much more peaceful life.

**Keywords:** Resistance Training; Physical activities; Quality of life; Aging.

\*\*\*

## LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA PARA LOS ANCIANOS: UNA BREVE REVISIÓN

**Resumen:** Este trabajo tiene como objetivo revisar la importancia del entrenamiento de resistencia en la vida de los ancianos, trayendo los beneficios que las actividades físicas traen para la vida diaria de este grupo. La metodología utilizada para este artículo fue de abordaje cualitativo, con el objetivo de discutir cómo las actividades físicas bien planificadas y bien orientadas influyen positivamente en la vida de estas personas. El objetivo de este estudio es mostrar cómo el entrenamiento de resistencia se relaciona positivamente con mejoras constantes en la calidad de vida de las personas mayores. Como principales resultados comprobamos que la práctica aumenta la fuerza y resistencia muscular, el equilibrio, la coordinación, la autonomía, la independencia, la flexibilidad, previene enfermedades, reduce el peso y la presión arterial, transformando en una nueva realidad el cotidiano de la población anciana. Se concluye que la búsqueda de la salud debe partir desde la juventud para que al llegar a la vejez pueda tener una vida mucho más tranquila.

**Palabras clave:** Entrenamiento de resistencia; Actividades físicas; Calidad de vida; Envejecimiento.

---

## 1. INTRODUÇÃO

Conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no decorrer dos anos, a população mundial vem passando por diversas evoluções, entre elas, em especial, a longevidade e a expectativa de vida. O envelhecimento populacional está conectado, tanto à queda de fecundidade e da taxa de mortalidade, quanto a melhoria na saúde e na qualidade de vida.

Os grupos especiais são descritos como pessoas que necessitam de um programa individualizado de exercícios, além de uma atenção especial durante a realização da sua prática. Como foi dito, os idosos fazem parte desse grupo e para a Organização Mundial de Saúde (OMS), eles são todos indivíduos com idade igual ou superior aos 60 anos de idade.

Os idosos com o passar dos anos tendem a ter um declínio progressivo da massa muscular e do desempenho físico, a chamada sarcopenia. Apesar de ocorrer com mais frequência em idosos, essa perda de massa muscular começa a ter essa decadência por volta dos 40 anos. Essa doença está relacionada a diversos problemas graves, entre eles a perda de equilíbrio e certa dificuldade em caminhar. O tratamento deve ser individualizado, como todo grupo especial tem que ser, com a alimentação adequada, a prática de atividade física e exercício físico que são fundamentais (Hunter & McCarthy et al., 2004, *apud* Ribeiro & Dantas, 2020).

Existem evidências de que níveis habituais de atividade física estão bem



relacionados com o estado geral de saúde, qualidade de vida e capacidade funcional de pessoas idosas, assim como, o contrario também poderia acelerar o processo de perda (Gama; Soares & Silva, 2020). O treinamento resistido é um tipo de treino realizado com o intuito de ir contra alguma resistência ou de se movimentar, através de pesos, máquinas, elásticos ou até mesmo o próprio peso corporal. A musculação é um exemplo deste treino e quando praticada e bem orientada de forma correta só tem benefícios para trazer não só para o corpo, mas também para a saúde (Silva, 2017).

A musculação não funciona para idosos sempre foi uma afirmativa defendida por muitos, por se tratar de um treinamento de força, porém essas especulações já foram descartadas por diversos estudos (Simão, 2004, *apud* Garcia et al., 2020).

De acordo com Simão, (2004, *apud* Garcia et al., 2020) a musculação é a melhor atividade para melhorar a qualidade de vida do idoso. Devido a facilidade em controlar cargas e por não causar impacto nas articulações, a musculação é acompanhada de praticidade para pessoas idosas. Portanto, o objetivo deste estudo é mostrar os benefícios que o treinamento resistido consegue promover e influenciar na qualidade de vida dos idosos.

## 2. METODOLOGIA

O presente estudo, de abordagem qualitativa, foi uma revisão de literatura, bibliográfica e sistematizada sobre a contribuição do treinamento resistido para pessoas acima dos 60 anos de idade, apoiando em trabalhos já divulgados que datam entre os anos de 2017 e 2022 (Thomas; Nelson & Silverman, 2012).

Foi realizada uma busca nas bases de dados do google acadêmico com os termos: “idosos”, “treinamento resistido”, “benefícios do treinamento resistido para idosos” e “treinamento resistido para idosos”. Inicialmente, apresentou-se, para seleção de trabalhos, um total de 9.690 artigos e após a utilização de filtros de pesquisa, para idioma e período de publicação, foram incluídos apenas aqueles que se apresentavam em português e que foram publicados entre os anos de 2017 e 2022, totalizando 3.210 artigos, e dentre esses foram escolhidos somente 11 trabalhos com nomes próximos e que tratavam diretamente da temática estudada. Todos os estudos selecionados estão on-line e de acordo com a língua portuguesa.



A seleção dos artigos utilizados foi feita no período compreendido entre 20 e 28 de março de 2022, e após a leitura crítica e analítica dos artigos, foram obtidas as seguintes categorias: treinamento resistido para idosos, benefícios do treinamento resistido em idosos, benefícios do treinamento resistido para idosos, benefícios do treinamento resistido para os idosos de Goiânia, os benefícios do treinamento resistido para a melhoria da qualidade de vida em idosos, os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade, os efeitos do treinamento resistido para a qualidade de vida de idosos, efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos, influência do treinamento resistido para idosos e exercícios resistidos para idosos.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentamos neste primeiro momento, um quadro que busca expor os principais pontos dos artigos selecionados, que são: os autores e os anos, os títulos, as amostras, as metodologias utilizadas e os principais resultados. A respeito dos resultados vistos nos estudos que mostraram os benefícios para a saúde dos idosos, segue a compreensão dos autores: Apontam evidências para o aumento, melhora e ganho de força muscular e habilidades físicas (Carmo; Xavier & Alves, 2019) e que por meio das práticas de exercícios físicos, com as orientações corretas e apropriadas, designadas por profissionais preparados podem minimizar os efeitos decorridos da idade e melhorar sua qualidade de vida (Silva & Bernaldino, 2021).

O envelhecimento é um processo natural e que vai acontecer com o indivíduo com o decorrer dos anos. As atividades físicas do dia a dia são prejudicadas por esse acontecimento por ocorrer um conjunto de mudanças no organismo humano. Em suma, com que idade é possível considerar uma pessoa idosa? É complicado classificar uma idade com exatidão, uma vez que o envelhecer varia para cada pessoa, devido a fisiologia de cada um, além do psicológico e do social. Os idosos são classificados como: jovem (65-74 anos), idoso (75-84 anos) e muito idoso (85-99 anos) e que a longevidade é uma junção entre alguns fatores, dentre eles a saúde e qualidade de vida. A idade é classificada em cronológica, anos vividos desde o nascimento, em biológica, mudanças fisiológicas, em social, como age através de hábitos e costumes e em psicológica, reage



às demandas (Costa et al., 2020).

**Quadro 1:** Síntese dos 10 artigos selecionados para a revisão

Autor/Ano	TÍTULO	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Alves; Carmo & Xavier, (2019)	Exercícios resistidos para idosos: revisão sistematizada da literatura	Revisão	Aumento da força, da massa e da resistência muscular, na velocidade da marcha e das tarefas funcionais.
Silva & Bernaldino, (2021)	Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade	Revisão	Aumento da independência, da autonomia, da mobilidade articular, da flexibilidade, da força, da elasticidade, da resistência e aumento na expectativa de vida. Melhora do equilíbrio, das habilidades motoras, da capacidade funcional e da sociabilidade.
Correa et al., (2020)	Efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa	Revisão	Redução do peso, da pressão arterial e do IMC. Melhora do equilíbrio, da coordenação, da agilidade e da força da pressão manual. Aumento da força muscular, do equilíbrio corporal, da massa muscular e na potência e resistência aeróbica.
Ribeiro & Dantas, (2020)	Influência do treinamento resistido para idosos	Revisão	Redução da sarcopenia, aumento da densidade mineral óssea, aumento de força e equilíbrio.
Medeiros, (2021)	Benefícios do treinamento resistido para os Idosos de goiânia: um estudo de caso	Estudo de caso.	Redução no percentual de gordura. Melhorada resistência, da força, da coordenação motora, da dor lombar e da diabetes. Superação de medos e ansiedades. Aumentos da força muscular física e da capacidade motora.
Neto & Santos, (2017)	Treinamento resistido para idosos: revisão da literatura	Revisão	Melhora da mobilidade funcional, da força, da potência muscular e da capacidade cardiorrespiratória.
Neto et al., (2020)	Os benefícios do treinamento resistido para a melhoria da qualidade de vida em idosos	Revisão	Melhoria na capacidade funcional, qualidade de vida e autonomia.
Silva & Paiva, (2017)	Benefícios do treinamento resistido para idosos	Revisão	Prevenção da sarcopenia, redução do peso corporal, da pressão arterial, do colesterol, da glicose, da diabetes, da depressão e da artrite. Aumento do bem estar físico e mental.
Reis, (2020)	Os efeitos do treinamento resistido para a qualidade de vida de idosos	Pesquisa bibliográfica e narrativa.	Aumento da força muscular, melhora da capacidade funcional, melhora da cognição, da mobilidade, flexibilidade, autonomia, independência e outros, todos esses componentes são essenciais para qualidade de vida.
Silva, (2017)	Benefícios do treinamento resistido em idosos: uma revisão da literatura	Revisão	Aumento da força muscular, da resistência muscular, da flexibilidade, do equilíbrio, da coordenação e da agilidade. Ganho de força. Melhora na aptidão aeróbica. Redução da pressão arterial.

O começo da perda da densidade muscular acontece no momento em que as fibras dos músculos passam a ser trocadas pelo tecido adiposo e ainda que não seja de forma contínua, ela continua com o passar dos anos. Além disso, a redução da densidade óssea também começa a ter vestígios, deixando o esqueleto fraco, chamado de osteopenia e podendo alcançar um estágio ainda mais avançado, a osteoporose. Um outro fator que tem atuação de forma significativa no envelhecimento humano são as transformações hormonais com o tempo, os níveis de testosterona no sangue caem de forma intensa nos homens e nas mulheres a menopausa, que é acompanhada da diminuição da fabricação de estrogênio (Ribeiro & Dantas, 2020).



Igualmente a essas mudanças, o envelhecimento está ligado a outras modificações da vida, como se aposentar, se mudar para um lugar mais apropriado, a morte de parentes, amigos e parceiros, os filhos se casando, entre outros. Algumas condições são consideradas comuns com a idade avançada, é o caso da perda de audição, da catarata, da dor nas costas e em outras regiões e da osteoartrite, diabetes e depressão. É muito provável que vivenciem várias outras doenças ao mesmo tempo e de vários estados de saúde complexos, conhecidas como síndromes geriátricas (Medeiros, 2021).

Um outro fator que não pode deixar de ser mencionado é o sedentarismo correlacionado com a baixa ingestão de alimentos e com as alterações em decorrência do envelhecimento, já que uma vida saudável é apoiada em uma alimentação balanceada. Portanto, os idosos que assumem hábitos mais saudáveis possuem melhores possibilidades de terem anos complementares e com mais qualidades (Neto et al., 2020).

O processo de envelhecimento pode ser categorizado como primário, com mudanças graduais e irreversíveis, como secundário, com mudanças em decorrência das doenças referentes a idade e como terciário, a corresponder a velhice avançada (Silva, 2017).

O treinamento resistido (também denominado de treinamento de resistência ou treinamento de força ou musculação) é fundamentado em que os músculos do corpo humano trabalharão para sobrepujar uma força de resistência contra ele e que com essa constância eles se tornam cada vez mais fortes. Funciona gerando danos nas células musculares, que em contrapartida são ligeiramente restauradas pelo corpo, ajudando o músculo a se regenerar e crescer ainda mais forte. Essa quebra da fibra muscular é denominada de “catabolismo” e essa restauração chamada de “anabolismo” (Medeiros, 2021).

A força muscular está ligada de forma direta a qualidade de vida dos idosos, no qual a sua decadência acarreta diversos problemas na realização das atividades cotidianas. As dificuldades em realizar tarefas que eram apontadas como fáceis se tornam cada vez mais frequentes. Logo, em resumo, é importante a elaboração de um plano de treinamento de força muscular ao longo do envelhecimento, no qual o



profissional responsável irá considerar os propósitos e as carências de maneira individualizada. Entretanto, antes do profissional começar a atuar e para ter mais resguardo devem ser levados em conta exames médicos para saber sobre a saúde do aluno (Costa et al., 2020).

Um dos grandes benefícios surtidos pela prática de atividades físicas constantes é a eficácia no controle da dor em idosos e na melhora do equilíbrio e da firmeza da postura, podendo diminuir as quedas que são causadoras de muitas das complicações desse grupo. Essas quedas podem provocar a independência desses idosos, por debilitar algumas capacidades físicas no momento em que o idoso se lesiona (Dantas & Ribeiro, 2020).

Há outros benefícios também como na prevenção da perda muscular, que foi evidenciado que o treinamento de forma regular pode retardar ou até reverter parcialmente a sarcopenia e na melhora do estado de saúde em relação a doenças crônicas (Medeiros, 2021).

A realização do treinamento resistido é a manifestação mais eficiente para elevar a massa e a força muscular nos idosos, assim como o desempenho motor desse grupo. Mesmo iniciado tardiamente pode proporcionar efeitos positivos, beneficiando a longevidade e reduzindo as taxas de mortalidade. Todos os benefícios citados não acontecem e adaptações negativas começam a aparecer caso queiram viver de forma totalmente sedentária (Reis, 2020).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após a construção deste estudo foi possível concluir que o treinamento resistido, treinamento de força, treinamento de resistência ou musculação só acarreta incontáveis benefícios aos idosos, entre eles o aumento de força e de resistência muscular, aumento da flexibilidade, aumento do equilíbrio, aumento da coordenação, aumento da agilidade, aumento do bem estar físico e mental, a diminuição do peso, diminuição da pressão arterial, diminuição do percentual de gordura, combate o sedentarismo, reduz e previne inúmeras doenças. Entrega aos idosos também mais segurança para realizar as atividades diárias de forma mais independente.



Percebe-se que a qualidade de vida deve ser o fator primordial quando se pratica exercícios físicos. Fatores consequentes, como fortalecimento do sistema musculoesquelético também não deve ser deixado de lado de forma alguma, uma vez que tornando forte e resistente a lesões, contribui para a longevidade.

Deve-se atentar também a diferença entre atividade física e exercício físico, no qual a primeira é baseada mais nas tarefas do cotidiano que precisa de movimentação contínua do corpo e a segunda é baseada numa atividade física planejada e estruturada, ou seja, com objetivos específicos para melhorar ou manter componentes, como a força e o equilíbrio. Daí a importância de um profissional, para que os exercícios possam ser escolhidos de maneira mais cuidadosa e respeitando sempre a limitação que varia de indivíduo para indivíduo. Por fim, vale ressaltar que o envelhecimento é um acontecimento mundial e quanto mais cedo começar a prática de atividades físicas melhor será a disposição na terceira idade e, conseqüentemente, menor a chance de ter um problema de saúde.

## REFERÊNCIAS

Carmo, E. S. D., Xavier, V. B., & Alves, V. L. D. S. (2019). Exercícios resistidos para idosos. Revisão sistematizada da literatura. *Rev. Soc. Cardiol. Estado de São Paulo*, 427-431.

Correa, E., Cezar, M. A., Ferreira, T. B., Ruaro, M. F., Kreve, G. A. L., Quadros, E. N., & Ribeiro, C. G. (2020). Efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(2), 3260-3274.

Gama, B. I. A., Soares, R. A. S., & Silva, C. M. (2020). Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. *Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333*, 2(3), 1-12.

Garcia, L. X., Prado, D. S. V., Caputo, L. R. G., Gomes, T. F., & Da Costa, T. A. (2020). Benefícios do treinamento resistido para idosos. *Revista Científica Online ISSN*, 12(2), 2020.

Medeiros, D. S. (2021). Benefícios do treinamento resistido para os idosos de Goiânia: um estudo de caso. *Trabalho de Conclusão de Curso - Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás*.

Neto, V. R. S. (2020). OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA A MELHORIA





DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS. *Revista Carioca de Educação Física*, 15(1), 16-27.

Reis, N. K. A. D. (2020). Os efeitos do treinamento resistido para a qualidade de vida de idosos. *Trabalho de Conclusão de Curso - Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás*.

Reis, R. R., dos Santos, R. N., Silva, G. R. A., & de Sousa Júnior, N. B. (2017). BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA IDOSOS. *REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS-CAMPUS NITERÓI*.

Ribeiro, T. P., & Dantas, T. C. N. (2020). Influência do treinamento resistido para idosos. *Trabalho de Conclusão de Curso – Bacharel em Educação Física, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB*

Silva, F. D., & de Souza Bernaldino, E. (2021). OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA A TERCEIRA IDADE. *Saber Científico (1982-792X)*, 10(1), 65-73.

Silva, I. P., & de Paiva, R. (2017). BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA IDOSOS. *Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Educação Física, UniFACOL*.

SILVA, J. V. D. L. (2018). Benefícios do treinamento resistido em idosos: Uma revisão da literatura. *Trabalho de Conclusão de Curso - Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória*.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2012). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.

Recebido em: 11/11/2022

Aceito em: 15/12/2022

Endereço para correspondência

Amanda Cristine da Silva

E-mail: [amanda.silva@sg.universo.edu.br](mailto:amanda.silva@sg.universo.edu.br)

Esta obra está licenciada sob uma Licença  
Creative Commons Attribution 3.0

