

**A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE, NO  
CONTROLE DA OBESIDADE E NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA  
EM IDOSOS**

**THE IMPORTANCE OF WEIGHT TRAINING IN MAINTAINING HEALTH,  
CONTROLLING OBESITY AND PROMOTING QUALITY OF LIFE IN THE  
ELDERLY**

**Cauã Barros Lebre<sup>1</sup>, Hólliver Isgarbosa Marques Mendes<sup>2</sup>, Nivaldo Barros Paiva  
Casemiro<sup>3</sup>**

**1UNIS, Varginha, Minas Gerais, [caua.lebre@alunos.unis.edu.br](mailto:caua.lebre@alunos.unis.edu.br);, ORCID**

**2 UNIS, Varginha, Minas Gerais, [holliver.mendes@alunos.unis.edu.br](mailto:holliver.mendes@alunos.unis.edu.br);, ORCID**

**3UNIS, Varginha, Minas Gerais, [nivaldo.casemiro@alunos.unis.edu.br](mailto:nivaldo.casemiro@alunos.unis.edu.br);, ORCID**

## **1 INTRODUÇÃO**

O envelhecimento é um processo natural, multifatorial e irreversível, associado ao aumento da prevalência de síndromes geriátricas, como a fragilidade, e de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). O treinamento de força, especialmente por meio da musculação, apresenta-se como uma estratégia acessível, segura e eficiente para promover um envelhecimento saudável, além de contribuir para a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida (RODRIGUES et al., 2025; DOS ANJOS et al., 2025).

O treinamento de resistência, incluindo a prática com pesos, revela-se eficaz na atenuação desses efeitos e na potencialização do desempenho funcional em indivíduos idosos, possibilitando-lhes conservar a autonomia necessária para a realização das atividades cotidianas ao longo do dia. A prática da musculação é essencial para o

público idoso, uma vez que promove benefícios tanto fisiológicos quanto psicossociais. Quando realizada de forma regular, contribui para a prevenção de doenças, a melhora da saúde global e o favorecimento de um estilo de vida mais ativo e gratificante na terceira idade. Ademais, o convívio no ambiente de treino e o apoio social exercem papel significativo na motivação das idosas para manter a continuidade da atividade. (SAMPAIO et al., 2024).

Este trabalho aborda a importância da musculação na manutenção da saúde, no controle da obesidade e na promoção da qualidade de vida em idosos. Tal abordagem se faz necessária para garantir informações sobre como a musculação pode influenciar positivamente no processo do envelhecimento e no combate à obesidade.

Trabalha-se com a hipótese de que a atividade física pode auxiliar a população da terceira idade. É importante também pesquisar como a musculação ajuda não só na força, mas também na memória e na saúde do cérebro. A finalidade deste estudo é investigar a importância da musculação na manutenção da saúde, no controle da obesidade e na promoção da qualidade de vida em idosos, analisar como a musculação contribui para o controle da obesidade e para a melhora dos parâmetros de saúde em idosos, examinar os benefícios da musculação na melhoria da qualidade de vida e na prevenção de doenças relacionadas à obesidade na terceira idade. Esta tarefa será conseguida através da revisão bibliográfica.

## **2.0 OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE**

O envelhecimento constitui um fenômeno biológico inevitável e de natureza multifatorial, que afeta diferentes funções do organismo, incluindo os sistemas nervoso, imunológico e musculoesquelético. Com o aumento da expectativa de vida, observa-se também a elevação do número de idosos em escala global, o que gera uma demanda crescente por pesquisas voltadas à promoção de um envelhecimento saudável. Evidências científicas indicam que intervenções específicas, como a prática regular de atividade física, a adoção de uma alimentação equilibrada, o manejo do estresse oxidativo, a manutenção de hábitos de sono adequados e a prevenção da inflamação crônica, exercem papel fundamental na atenuação dos efeitos adversos do envelhecimento (RODRIGUES et al., 2025; DOS ANJOS et al., 2025).

A identificação precoce de alterações cognitivas e nutricionais pode contribuir para retardar o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, bem como reduzir os impactos funcionais e sociais da senescência. As mudanças fisiológicas ligadas ao envelhecimento, concentrando-se na redução da plasticidade cerebral, imunossenescência, inflamação crônica e transformações nos padrões de sono, aborda as repercussões desses processos no crescimento da susceptibilidade a enfermidades crônicas, como Alzheimer e problemas cardíacos, ressaltando a relevância de ações como a realização de atividades físicas e o estímulo cognitivo para atrasar o processo de envelhecimento biológico ( RODRIGUES et al., 2025; DOS ANJOS et al., 2025).

Em uma pesquisa feita por Zawadski e Vagetti (2007), mulheres idosas relataram não enfrentar dificuldades significativas ao praticar atividades físicas, destacando que tal prática é viável e adequada para essa faixa etária, desde que realizada sob a orientação de um profissional. Além da supervisão dos instrutores, o ambiente educativo tem se mostrado um fator crucial para a motivação das mulheres mais velhas, que preferem um espaço acolhedor, limpo e inclusivo (SAMPAIO et al., 2024).

A realização de exercícios físicos é fundamental em todas as etapas da vida, tornando-se ainda mais relevante para o idoso, que apresenta declínio na aptidão física, refletindo diretamente na saúde. O estudo realizado por Zawadski e Vagetti, já citado acima, teve como objetivo identificar os motivos que levam mulheres idosas à prática da musculação, cuja amostra foi formada por 24 idosas, com idade igual ou superior a 60 anos, praticantes de musculação. Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário. Os resultados apontaram como principais razões para a prática da musculação: a manutenção da saúde em primeiro lugar, seguida da indicação médica e da oportunidade de fazer amizades (ZAWADSKI et al, 2007).

Tendo em vista a importância do envelhecimento saudável, a prática de atividade física constitui um elemento essencial para sua efetivação. Quando essa prática não é realizada, os impactos decorrentes do processo de envelhecimento acarretam prejuízos que comprometem de forma direta a qualidade de vida e a autonomia da pessoa idosa. Essas condições causam um impacto negativo profundo na qualidade de vida e na autonomia funcional dos indivíduos, o que, em última instância, pode contribuir para o aumento da mortalidade entre a população idosa. Nesse contexto, a participação da população geriátrica em programas de exercícios físicos vai muito além da simples busca por padrões estéticos impostos pela sociedade. Ela se distancia consideravelmente da visão convencional, demonstrando que a prática regular de atividades físicas oferece

benefícios essenciais para a saúde e o bem-estar dos idosos, muito além das questões relacionadas à aparência (DE SALES, et al, 2022).

## **2.1 Motivação e a importância da prática de exercícios físicos na terceira idade**

De acordo com João Victor Ventris de Moraes (2004), a autoestima representa um fator essencial para a qualidade de vida e para a saúde mental do indivíduo, por se tratar do valor intrínseco atribuído a si mesmo. Contudo, em razão da influência exercida pela sociedade contemporânea e pelas grandes mídias, o padrão de beleza vigente passa a exigir corpos com elevado índice de massa muscular e baixo percentual de gordura. Nesse contexto, muitas pessoas veem sua autoestima afetada pela busca incessante desse “corpo ideal”, o que frequentemente as leva a recorrer às salas de musculação como meio de promover transformações físicas.

O envelhecimento constitui uma etapa do desenvolvimento humano que acarreta modificações fisiológicas, resultando na redução da capacidade físico-funcional do indivíduo. Entre a população idosa, a prática regular de atividade física mostra-se uma intervenção eficaz, pois promove melhorias no condicionamento físico, no desempenho cognitivo e na redução de quadros depressivos, em virtude de sua capacidade de modular diferentes sistemas e órgãos do corpo humano. Nesse contexto, a atividade física contribui para a manutenção de um peso corporal saudável e para maior autonomia, ao auxiliar na preservação das reservas de massa magra. Observa-se ainda que a terceira idade demonstra preferência por modalidades como hidroginástica, caminhada e musculação, as quais atuam de forma semelhante na manutenção ou incremento da massa magra. Dessa forma, pode-se afirmar que, independentemente da modalidade escolhida ou do tempo de início da prática, os idosos são beneficiados de maneira significativa (GOTTI, et al 2024).

A musculação constitui uma ferramenta eficaz na promoção da qualidade de vida entre idosos, oferecendo diversos benefícios tanto físicos quanto mentais. Quando realizada de forma adequada e adaptada às necessidades individuais, essa modalidade exerce papel fundamental na preservação da saúde muscular, na manutenção da independência funcional e na prevenção de condições relacionadas ao envelhecimento. Ao fortalecer músculos e ossos, aprimorar o equilíbrio e favorecer a saúde mental, a musculação proporciona benefícios concretos ao corpo e contribui para um

envelhecimento ativo, promovendo maior bem-estar e satisfação com a vida (SANTOS et al 2023).

É evidente a importância da prática de exercícios para pessoas com 60 anos ou mais, destacando os benefícios que se acumulam ao longo da vida, assim como as mudanças que a atividade física promove no organismo. Essa relevância torna-se ainda maior ao considerarmos que o Brasil poderá se tornar o 5º ou 6º país com o maior número de idosos no mundo. A prática regular de exercícios proporciona diversos ganhos à saúde dos idosos, como maior força, resistência, equilíbrio, oportunidades de interação social, momentos de lazer, entre outros. Dessa forma, fica claro que a prática constante de atividades físicas — seja por meio de esportes, musculação, ginástica ou outras modalidades — é altamente benéfica para essa população (SILVA et al 2025).

### **3 MATERIAL E MÉTODOS**

Está será uma pesquisa descritiva de natureza básica, com abordagem qualitativa. Utilizará a pesquisa bibliográfica, empregando o método hipotético-dedutivo. Inicia-se conceituando a fisiologia do envelhecimento e obesidade, impactos na saúde do idoso e ainda busca pelos efeitos da musculação na saúde, controle da obesidade e qualidade de vida na terceira idade. Para o alcance dos objetivos utilizará artigos científicos referentes ao tema pesquisado através das plataformas Google Acadêmico, Scielo e Lilacs.

### **4 RESULTADOS ESPERADOS**

Os resultados esperados deste estudo buscam investigar a importância da musculação na manutenção da saúde, no controle da obesidade e na promoção da qualidade de vida em idosos, por meio de uma revisão bibliográfica. Considerando as discussões, apresentadas no referencial teórico, em uma pesquisa feita por Zawadski e Vagetti, mulheres idosas relataram não enfrentar dificuldades significativas ao praticar atividades físicas, destacando que tal prática é viável e adequada para essa faixa etária, desde que realizada sob a orientação de um profissional. De acordo com Julia Fernanda dos Santos, 2023, a musculação constitui uma ferramenta eficaz na promoção da qualidade de vida entre idosos, oferecendo diversos benefícios tanto físicos quanto mentais. Quando realizada de forma adequada e adaptada às necessidades individuais,

essa modalidade exerce papel fundamental na preservação da saúde muscular, na manutenção da independência funcional e na prevenção de condições relacionadas ao envelhecimento.

Desta forma, espera-se que comprove a hipótese que a atividade física pode auxiliar a população da terceira idade, contribuindo para investigar a importância da musculação na manutenção da saúde, no controle da obesidade e na promoção da qualidade de vida em idosos, bem como analisar como a musculação contribui para o controle da obesidade e para a melhora dos parâmetros de saúde em idosos e examinar os benefícios da musculação na melhoria da qualidade de vida e na prevenção de doenças relacionadas à obesidade na terceira idade.

Além disso, prevê-se que este estudo possa servir de base para pesquisas futuras, dando continuidade ao tema desenvolvido.

## **REFERÊNCIAS**

ALVES SODRÉ DE SALES, Elane Cristina. *Benefícios da Musculação para Idosos*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) — Faculdade Pitágoras de Imperatriz, Imperatriz, Maranhão. 23 f. Orientadora: Conceição de Maria A. Costa Melo.

DOS ANJOS, Nathalia Mattos et al. Fisiologia do envelhecimento: desafios e estratégias para promover um envelhecimento saudável. *Caderno Pedagógico*, v. 22, n. 7, p. e16301-e16301, 2025.

GOTTI, Luiz Guilherme Garcia. *Atividade física e a promoção da saúde na terceira idade*. 2024.

MORAES, João Victor Ventris de. *Impacto da musculação sobre a autoestima de seus praticantes*. 2024.

RODRIGUES, Marcio Lemos et al. Treinamento de força e envelhecimento: um imperativo biofísico para independência funcional e a longevidade saudável. *Caderno Pedagógico*, v. 22, n. 10, p. e18944-e18944, 2025.

SAMPAIO, Gustavo et al. A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS: BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS. *Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais*, v. 22, 2024.

SILVA, Giovanna Souza. *A relevância da atividade física para pessoas a partir de 60 anos de idade*. 2025.

ZAWADSKI, Adriana Baratela Ribeiro et al. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. *Rev Mov Percep*, v. 7, n. 10, p. 45-60, 2007.