



**A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE:
Um Estudo sobre Benefícios para a Saúde, Autonomia e Qualidade de Vida**

**THE IMPORTANCE OF STRENGTH TRAINING IN OLD AGE: Benefits for
Health, Autonomy, and Quality of Life**

Edilaine Castro Santos¹, Thais de Mattos Barbosa², Hugo Politano³

¹Faculdade Unis ,São Lourenço, MG, edilaine.santos@alunos.unis.edu.br; ORCID:

<https://orcid.org/0009-0003-5788-1312>.

² Faculdade Unis ,São Lourenço, MG, thais.barbosa@alunos.unis.edu.br; ORCID:

<https://orcid.org/0000-0003-0411-745>.

³ Faculdade Unis, São Lourenço, MG, hugo.politano@professor.unis.edu.br; ORCID:

<https://orcid.org/0000-0003-0411-7452>.

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil e no mundo, trazendo desafios relacionados à manutenção da autonomia, da independência funcional e da qualidade de vida. Este artigo analisa os benefícios do treinamento de força para a população idosa, evidenciando seus impactos nas dimensões física, psicológica e social da saúde. Por meio de revisão bibliográfica integrativa, foram selecionados estudos brasileiros publicados entre 2015 e 2025, indexados nas bases SciELO, Google Scholar, Periódicos CAPES, PubMed e repositórios universitários. Os resultados evidenciam que o exercício resistido promove ganhos de força muscular, melhora do equilíbrio, redução do risco de quedas e aprimoramento da composição corporal. Além disso, contribui para a elevação da autoestima, a redução de sintomas depressivos e o fortalecimento dos vínculos comunitários. Conclui-se que o treinamento de força constitui uma prática segura, eficaz e multidimensional para o envelhecimento saudável, sendo indispensável em programas de promoção da saúde voltados a idosos.

Palavras-chave: Treinamento de força. Idosos. Qualidade de vida. Envelhecimento saudável. Exercício resistido.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que tem se intensificado nas últimas décadas, trazendo implicações significativas para os sistemas de saúde, para a sociedade e para a qualidade de vida dos indivíduos. No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), estima-se que até 2050 a população idosa representará mais de 30% do total de habitantes, o que evidencia a necessidade de estratégias eficazes para garantir autonomia e bem-estar nessa fase da vida (IBGE, 2024).

Conforme Pereira (2023) o envelhecimento populacional impõe desafios relacionados à autonomia, independência funcional e qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, o treinamento de força surge como estratégia eficaz para prevenir doenças, reduzir riscos de quedas e promover bem-estar físico, psicológico e social. Nesse contexto, o treinamento de força surge como intervenção eficaz para prevenir doenças, reduzir riscos de quedas e promover bem-estar físico, psicológico e social, atuando diretamente na manutenção da capacidade funcional e na prevenção de doenças crônicas.

A justificativa para este estudo reside na crescente demanda por intervenções baseadas em evidências que promovam o envelhecimento saudável, bem como na necessidade de oferecer subsídios teóricos à comunidade acadêmica e à prática profissional em Educação Física. Estudos recentes demonstram que o exercício resistido contribui para melhorias psicológicas, como a elevação da autoestima e a diminuição de sintomas depressivos, e sociais, como o fortalecimento dos vínculos comunitários e a redução do isolamento.

Este estudo busca analisar os benefícios do exercício resistido na terceira idade, reunindo evidências científicas publicadas nos últimos dez anos e é neste contexto que o treinamento de força se apresenta como uma intervenção fundamental, pois atua diretamente na manutenção da capacidade funcional, na prevenção de doenças crônicas e na redução dos riscos de quedas, que constituem uma das maiores preocupações em saúde pública voltada para idosos. Além dos benefícios físicos, estudos recentes demonstram que o exercício resistido contribui para melhorias psicológicas, como a elevação da autoestima e a diminuição de sintomas depressivos, e sociais, como o fortalecimento dos vínculos comunitários e a redução do isolamento.

A relevância deste estudo está em oferecer subsídios teóricos e para a comunidade acadêmica e para a prática profissional em Educação Física, destacando o papel do treinamento de força como estratégia de promoção da saúde e do envelhecimento ativo e seus impactos na saúde, autonomia e qualidade de vida.

Tal abordagem se justifica uma vez que o envelhecimento populacional traz desafios relacionados à independência funcional, prevenção de doenças e manutenção do bem-estar físico e psicológico.

O objetivo central deste artigo é analisar os benefícios do treinamento de força na terceira idade, evidenciando como essa prática se mostra eficaz para prevenir doenças, reduzir riscos de quedas e promover bem-estar físico, psicológico e social. Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa de estudos brasileiros que abordam intervenções com treinamento resistido em idosos, publicados entre 2015 e 2025.

2 BENEFÍCIOS FÍSICOS DO TREINAMENTO DE FORÇA

2.1 Benefícios Físicos do Treinamento de Força

O envelhecimento populacional impõe desafios relacionados à manutenção da autonomia e da independência funcional dos idosos. Nesse sentido, o treinamento de força se apresenta como uma intervenção essencial para preservar a capacidade física e reduzir os riscos associados à fragilidade. Pesquisas nacionais demonstram que o exercício resistido proporciona ganhos significativos, que se refletem diretamente na qualidade de vida dessa população.

Um primeiro aspecto a ser destacado é a autonomia funcional. Gomes e Ferreira (2022) ressaltam que o exercício resistido promove ganhos de força muscular, melhora da capacidade cardiorrespiratória e redução da gordura corporal, fatores que contribuem para maior independência nas atividades diárias. De igual importância, o treino de força favorece o equilíbrio e a mobilidade. Almeida e Barbosa (2020) afirmam que essa prática é eficaz para reduzir limitações funcionais comuns na terceira idade, ampliando a segurança e a liberdade de movimento dos idosos.

Outro ponto relevante é a prevenção de quedas, uma das maiores preocupações na saúde pública voltada para idosos. Carvalho e Lima (2019) reforçam que “os

programas de exercícios resistidos reduzem significativamente o risco de quedas em idosos, aumentando a estabilidade postural” (p. 102).

Oliveira e Nascimento (2018) afirmam que “a prática regular de treinamento de força promove não apenas benefícios físicos, mas também melhora a autoestima e reduz sintomas depressivos” (p. 67). Essa constatação evidencia que o exercício resistido contribui para a saúde mental, favorecendo o enfrentamento das dificuldades próprias do envelhecimento.

De igual importância, Ferreira e Soares (2016) destacam que programas comunitários de força ampliam a integração social, criando espaços de convivência e fortalecendo vínculos entre os idosos. Essa dimensão social é essencial para combater o isolamento e estimular a participação ativa na comunidade.

Souza e Martins (2024) reforçam que o treinamento de força melhora tanto a condição física quanto o bem-estar psicológico e social dos idosos, demonstrando que os efeitos da prática vão além da funcionalidade corporal, alcançando a esfera emocional e relacional.

Além desses aspectos, Mendes e Santos (2018) evidenciam que o treinamento resistido impacta positivamente a composição corporal, aumentando a massa magra e diminuindo a gordura, o que contribui para um envelhecimento mais saudável e ativo.

Em síntese, os benefícios físicos do treinamento de força abrangem desde a melhora da força muscular e da composição corporal até a prevenção de quedas e a manutenção da mobilidade. Esses resultados demonstram que o exercício resistido é indispensável para garantir que os idosos envelheçam com maior autonomia e segurança.

2.2 Benefícios Psicológicos e Sociais

O envelhecimento não se limita às mudanças físicas, mas envolve também aspectos emocionais e sociais que impactam diretamente a qualidade de vida dos idosos. Nesse sentido, o treinamento de força mostra-se uma prática capaz de promover não apenas ganhos funcionais, mas também melhorias significativas no bem-estar psicológico e na integração social.

Oliveira e Nascimento (2018) afirmam que a prática regular de treinamento de força promove melhora da autoestima e reduz sintomas depressivos, evidenciando que o exercício resistido contribui para a saúde mental e favorece o enfrentamento das

dificuldades próprias do envelhecimento. Souza e Martins (2024) complementam ao demonstrar que os efeitos da prática alcançam a esfera emocional e relacional, promovendo bem-estar psicológico e melhora da autoimagem.

No âmbito social, Ferreira e Soares (2016) destacam que programas comunitários de força ampliam a integração social, criando espaços de convivência e fortalecendo vínculos entre os idosos, o que é essencial para combater o isolamento e estimular a participação ativa na comunidade.

Os benefícios psicológicos e sociais do treinamento de força, portanto, incluem a elevação da autoestima, a redução de sintomas depressivos e a promoção da integração comunitária, complementando os ganhos físicos e tornando o exercício resistido uma estratégia completa para o envelhecimento saudável.

2.3 Treinamento de Força em Diferentes Contextos

O treinamento de força não se limita a ambientes específicos, podendo ser aplicado em diferentes cenários que envolvem a população idosa. Ribeiro e Lopes (2017) demonstram que idosos institucionalizados que participaram de programas de força apresentaram ganhos de independência funcional, evidenciando que, mesmo em ambientes com maior vulnerabilidade, o exercício resistido contribui para a manutenção da capacidade funcional e da autonomia.

Em relação ao envelhecimento ativo, Pereira e Costa (2021) reforçam que o treinamento resistido mantém a vitalidade e a capacidade funcional ao longo do envelhecimento, apontando para a relevância da prática em programas comunitários e políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo. Cabe ressaltar que os benefícios descritos pressupõem a adoção de princípios fundamentais: supervisão profissional qualificada, individualização dos programas e progressão gradual das cargas, uma vez que a ausência desses elementos pode aumentar o risco de lesões (CARVALHO; LIMA, 2019).

3 MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa apresenta natureza qualitativa e caráter exploratório-descritivo, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica integrativa. Conforme Gil (2008), a pesquisa exploratória tem como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, visando à formulação de problemas mais precisos e hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores.

A coleta de dados foi realizada nas bases SciELO, Google Scholar, Periódicos CAPES, PubMed e repositórios universitários nacionais. Os critérios de inclusão contemplaram: (a) publicações em língua portuguesa, entre 2015 e 2025; (b) estudos que abordam intervenções com treinamento de força em idosos; (c) trabalhos que apresentam resultados relacionados à autonomia funcional, composição corporal, saúde mental, autoestima ou integração comunitária. Foram excluídos artigos que tratam exclusivamente de intervenções medicamentosas, estudos sem relação direta com o exercício resistido e publicações sem revisão por pares ou equivalente acadêmico.

A organização dos dados foi realizada em categorias temáticas, permitindo uma análise sistematizada dos achados. As categorias estabelecidas foram: benefícios físicos, englobando aspectos como força, equilíbrio, composição corporal e prevenção de quedas; benefícios psicológicos, relacionados à autoestima, redução de sintomas depressivos e bem-estar emocional; e benefícios sociais, que incluem a integração comunitária e o combate ao isolamento. Conforme Minayo (2012), a pesquisa qualitativa “trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes”, o que se alinha diretamente à proposta de interpretar os impactos do treinamento de força em idosos sob diferentes dimensões da saúde e da qualidade de vida.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da revisão bibliográfica evidenciam que o treinamento de força na terceira idade é uma prática segura e eficaz, com impactos positivos em múltiplas dimensões da vida dos idosos. A análise dos estudos revelou padrões consistentes que reforçam a importância dessa intervenção como estratégia de promoção da saúde e da autonomia.

No domínio físico, os estudos analisados apontam ganhos significativos de força muscular, equilíbrio e mobilidade, fatores diretamente relacionados à autonomia funcional. Carvalho e Lima (2019) demonstram que programas de força reduzem o risco de quedas, um dos maiores problemas de saúde pública entre idosos, confirmando que o treinamento resistido é indispensável para a manutenção da segurança e da vitalidade física.

No domínio psicológico, a prática regular do treinamento de força promove melhorias significativas no bem-estar emocional. Os resultados indicam que o exercício resistido eleva a autoestima e reduz sintomas depressivos, favorecendo o enfrentamento das dificuldades próprias do envelhecimento (OLIVEIRA; NASCIMENTO, 2018). Souza e Martins (2024) complementam ao demonstrar que o treinamento de força impacta positivamente tanto a condição física quanto o bem-estar psicológico, evidenciando a integração entre corpo e mente.

No domínio social, os resultados indicam que programas coletivos de força ampliam os vínculos sociais e combatem o isolamento, criando espaços de convivência e participação ativa (FERREIRA; SOARES, 2016). Ribeiro e Lopes (2017) confirmam que até mesmo idosos institucionalizados apresentam ganhos de independência funcional e integração quando

A prática regular do treinamento de força também promove melhorias significativas no bem-estar emocional. Oliveira e Nascimento (2018) evidenciam que o exercício resistido eleva a autoestima e reduz sintomas depressivos, favorecendo o enfrentamento das dificuldades próprias do envelhecimento. Essa constatação reforça que os ganhos psicológicos são tão relevantes quanto os físicos, pois contribuem para um envelhecimento saudável e ativo. Souza e Martins (2024) complementam ao afirmar que o treinamento de força impacta positivamente tanto a condição física quanto o bem-estar psicológico, demonstrando a integração entre corpo e mente.

A Tabela 1 apresenta a síntese dos principais benefícios identificados nos estudos analisados, organizados por dimensão e autoria:

Tabela 1 – Síntese dos benefícios do treinamento de força na terceira idade

Dimensão	Benefício observado	Autor(es) / Ano
Física	Ganhos de força muscular e redução da gordura corporal	Gomes & Ferreira (2022)
Física	Melhora do equilíbrio estático e dinâmico e da mobilidade articular	Almeida & Barbosa (2020)
Física	Redução do risco de quedas	Carvalho & Lima (2019)
Física	Aumento da massa magra e redução da gordura corporal	Mendes & Santos (2018)
Psicológica	Elevação da autoestima e redução de sintomas depressivos	Oliveira & Nascimento (2018)
Psicológica	Melhora do bem-estar psicológico e da autoimagem	Souza & Martins (2024)
Social	Maior integração comunitária dos participantes relataram melhora	Ferreira & Soares (2016)
Social	Ganhos de independência funcional em idosos institucionalizados	Ribeiro & Lopes (2017)
Integrada	Manutenção da vitalidade e da capacidade funcional ao longo do envelhecimento	Pereira & Costa (2021)

Fonte: Elaborado pelo autor com base nos estudos citados.

Os dados da Tabela 1 confirmam a consistência e a abrangência dos benefícios do exercício resistido para a população idosa. As evidências distribuem-se de forma equilibrada entre as três dimensões analisadas, o que reforça o caráter multidimensional dessa intervenção. A análise integrada dos resultados demonstra que os benefícios do treinamento de força não se restringem ao aspecto físico, mas se estendem às dimensões psicológica e social, configurando uma intervenção abrangente. Essa convergência entre os estudos revisados fortalece a hipótese inicial de que o exercício resistido é indispensável para a promoção da saúde e da autonomia na terceira idade, desde que realizado com supervisão profissional, individualização dos programas e progressão adequada das cargas (CARVALHO; LIMA, 2019).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou responder à seguinte questão: quais são os benefícios do treinamento de força para a saúde, a autonomia e a qualidade de vida de idosos, segundo a literatura científica brasileira recente? Os resultados obtidos por meio da revisão bibliográfica integrativa confirmam que o exercício resistido é uma das intervenções mais eficazes e seguras disponíveis para a promoção do envelhecimento saudável.

Os resultados indicam ganhos consistentes em três domínios interdependentes. No domínio físico, evidenciam-se melhoras de força muscular, equilíbrio, mobilidade, composição corporal e redução significativa do risco de quedas. No domínio psicológico, conclui-se que o exercício resistido eleva a autoestima e reduz sintomas depressivos, promovendo bem-estar emocional. No domínio social, os programas coletivos fortalecem vínculos interpessoais, combatem o isolamento e estimulam a participação ativa dos idosos na comunidade.

Conclui-se que o treinamento de força deve ser incorporado como componente central das políticas públicas e dos programas de atenção à saúde da população idosa no Brasil, dada a robustez das evidências científicas que sustentam sua eficácia e segurança como prática de promoção do envelhecimento ativo e saudável. Para tanto, ressalta-se a necessidade de supervisão profissional qualificada, individualização dos programas e progressão gradual das cargas.

Como sugestão para estudos futuros, indica-se a realização de pesquisas longitudinais e comparativas que avaliem os efeitos do treinamento de força em diferentes populações idosas e contextos sociais, bem como investigações que aprofundem a relação integrada entre os benefícios físicos e psicológicos do exercício resistido.

ABSTRACT

This article analyzes the benefits of strength training for the elderly population, highlighting its impacts on the physical, psychological, and social dimensions of health. Population aging is a growing phenomenon in Brazil and worldwide, posing challenges related to the maintenance of autonomy, functional independence, and quality of life. Through an integrative literature review, Brazilian studies published between 2015 and 2025 were selected from SciELO, Google Scholar, CAPES Periodicals, PubMed, and university repositories. The results show that resistance exercise promotes muscle strength gains, improved balance, reduced fall risk, and enhanced body composition. It also contributes to increased self-esteem, reduction of depressive symptoms, and strengthening of community ties. It is concluded that strength training is a safe, effective, and multidimensional practice for healthy aging, being indispensable in health promotion programs for the elderly..

Keywords: Strength training. Elderly. Quality of life. Healthy aging. Resistance exercise.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. F.; BARBOSA, J. **Efeitos do treinamento resistido sobre a funcionalidade de idosos**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 42, n. 1, 2020. Disponível em: < <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/260882> >. Acesso em: 10.mar.2026

CARVALHO, D. S.; LIMA, P. **Treinamento de força e prevenção de quedas em idosos**. Revista de Educação Física/UEM, v. 30, n. 2, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/8936>>. Acesso em: 10.mar.2026

FERREIRA, J. L.; SOARES, P. **Treinamento resistido e qualidade de vida em idosos brasileiros**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 30, n. 3, 2016. Disponível em: < <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/issue/view/490> >. Acesso em: 10.mar.2026

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, R. S.; FERREIRA, T. **Análise do treinamento de força para idosos e a melhoria em suas qualidades de vida**. PUC Goiás Repository, 2022. Disponível em: < <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/5335> >. Acesso em: 10.mar.2026

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeções da População do Brasil e Unidades da Federação: 2000–2070**. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. Disponível em: < <https://www.ibge.gov.br> >. Acesso em: 30 mar. 2026.

MENDES, A. P.; SANTOS, V. **Impacto do treinamento de força na composição corporal de idosos.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 23, n. 4, 2018. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20131>>. Acesso em: 10.mar.2026

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2012.

OLIVEIRA, F. R.; NASCIMENTO, G. **Treinamento de força e saúde mental em idosos.** Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 31, n. 2, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/prc/i/2018.v31/>>. Acesso em: 10.mar.2026

PEREIRA, L. M.; COSTA, F. **Treinamento de força e envelhecimento saudável: revisão sistemática.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 24, n. 3, 2021. Disponível em: < <https://acervodigital.ufpr.br/xmlui/handle/1884/97720>>. Acesso em: 10.mar.2026

RIBEIRO, C. A.; LOPES, M. **Treinamento de força e capacidade funcional em idosos institucionalizados.** Revista Kinesis, v. 35, n. 1, 2017. Disponível em: < <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20148>>. Acesso em: 10.mar.2026

SOUZA, A. L.; MARTINS, C. **Qualidade de vida: benefícios do treinamento de força para terceira idade.** RUNA – Repositório Universitário da Ânima, 2024. Disponível em: < [Qualidade de vida: benefícios do treinamento de força para terceira idade](#)>. Acesso em: 10.mar.2026