Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.31346

A RELEVÂNCIA E O VALOR DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR FÍSICO E SOCIAL DE PESSOAS IDOSAS

THE RELEVANCE AND VALUE OF RESISTANCE TRAINING IN PROMOTING THE PHYSICAL AND SOCIAL WELL-BEING OF OLDER ADULTS.

LA RELEVANCIA Y EL VALOR DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR FÍSICO Y SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Luiz Otávio dos Santos Gonçalves[1]
Anderson da Silva Souza[2]
Gustavo Gonçalves Piassá[3]
Thiago José de Oliveira[4]

RESUMO: O envelhecimento está relacionado a diferentes alterações físicas, funcionais, psicológicas e sociais que podem interferir na autonomia e na qualidade de vida das pessoas idosas. Nesse contexto, a prática da musculação apresenta-se como uma possibilidade de exercício físico capaz de contribuir para a manutenção das capacidades funcionais e para um envelhecimento mais ativo. O presente estudo teve como objetivo analisar a relevância da prática da musculação na promoção do bem-estar físico e social de pessoas idosas. Caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida a partir da análise de produções científicas relacionadas à musculação, ao treinamento resistido e ao envelhecimento. Os estudos analisados apontam benefícios principalmente relacionados à força muscular, massa muscular, mobilidade, equilíbrio, capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida. Também foram identificadas possíveis relações com autoestima, motivação, bem-estar psicológico, socialização e interação social, embora as evidências nesses aspectos sejam mais heterogêneas e, em alguns estudos, estejam relacionadas à prática de atividade física de forma mais ampla. Os achados reforçam a importância da musculação como uma estratégia que pode contribuir para a manutenção da funcionalidade e da independência da pessoa idosa, especialmente quando realizada com orientação adequada do profissional de Educação Física. Conclui-se que a musculação apresenta relevância para diferentes dimensões do envelhecimento, com evidências mais consistentes nos aspectos físicos e funcionais e possíveis contribuições para o bem-estar social e psicológico.

Palavras-chave: Musculação. Pessoas idosas. Envelhecimento. Capacidade funcional. Bem-estar.

[1]Graduando em educação física. Univass-rj.
[2]Mestrado em ciencias de La educación Universidad americana-py/ revalidado pela Universidade católica de petrópolis (ucp)-rj). Docente em Educação Física (UNIVASS-RJ).
[3]Graduando em educação física (UNIVASS-RJ).
[4]Mestrado profissional em ciências aplicadas em saúde (UNIVASS-RJ) Docente em educação FÍSICA(UNIVASS-RJ).

ABSTRACT: This study aimed to analyze the relevance of resistance training in promoting the physical and social well-being of older adults. It is characterized as a bibliographic study with a qualitative and descriptive approach, based on scientific publications addressing resistance training, aging, functional capacity, quality of life, socialization and well-being. The analyzed literature indicates benefits mainly related to muscular strength, muscle mass, mobility, balance, functional capacity, autonomy and quality of life. Possible relationships with self-esteem, motivation, psychological well-being, socialization and social interaction were also identified, although evidence in these areas is more heterogeneous and, in some studies, refers to physical activity more broadly. The findings reinforce the relevance of resistance training as a strategy that may contribute to maintaining functionality and independence in older adults, particularly when performed under appropriate Physical Education professional supervision. It is concluded that resistance training may contribute to different dimensions of aging, with more consistent evidence regarding physical and functional outcomes and possible contributions to social and psychological well-being.

Keywords: Resistance training. Older adults. Aging. Functional capacity. Well-being.

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo analizar la relevancia de la práctica del entrenamiento de fuerza en la promoción del bienestar físico y social de las personas mayores. Se caracteriza por ser una investigación bibliográfica, de enfoque cualitativo y carácter descriptivo, desarrollada a partir del análisis de publicaciones científicas relacionadas con el entrenamiento de fuerza, el envejecimiento, la capacidad funcional, la calidad de vida, la socialización y el bienestar. La literatura analizada indica beneficios principalmente relacionados con la fuerza muscular, la masa muscular, la movilidad, el equilibrio, la capacidad funcional, la autonomía y la calidad de vida. También se identificaron posibles relaciones con la autoestima, la motivación, el bienestar psicológico, la socialización y la interacción social, aunque la evidencia en estos aspectos es más heterogénea. Los hallazgos refuerzan la relevancia del entrenamiento de fuerza como estrategia que puede contribuir al mantenimiento de la funcionalidad y la independencia de las personas mayores, especialmente cuando se realiza con orientación adecuada del profesional de Educación Física.

Palabras clave: Entrenamiento de fuerza. Personas mayores. Envejecimiento. Capacidad funcional. Bienestar.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população tem se tornado um tema de grande relevância, especialmente diante das mudanças demográficas e dos desafios relacionados à saúde e à qualidade de vida das pessoas idosas. O processo de envelhecimento envolve diferentes alterações que podem ocorrer ao longo dos anos, atingindo aspectos físicos, funcionais, psicológicos e sociais. Essas mudanças podem influenciar diretamente a capacidade do indivíduo de realizar suas atividades diárias, sua autonomia e sua qualidade de vida. Dessa maneira, torna-se importante buscar estratégias que contribuam para um envelhecimento mais

ativo e saudável, proporcionando melhores condições para que a pessoa idosa mantenha sua independência e participação social.

Com o avanço da idade, podem ocorrer alterações relacionadas à composição corporal e à capacidade física, entre elas a redução da massa muscular e da força, além de mudanças na mobilidade, no equilíbrio e na capacidade funcional. Essas alterações podem dificultar a realização de atividades da vida diária e comprometer gradualmente a autonomia da pessoa idosa. A redução da força e da capacidade funcional também pode estar relacionada ao aumento das dificuldades para realizar determinadas tarefas e ao risco de quedas, tornando necessário o desenvolvimento de estratégias que contribuam para a manutenção das capacidades físicas e funcionais durante o processo de envelhecimento.

Diante dessas alterações, a prática regular de atividade física apresenta-se como uma importante estratégia para a manutenção da saúde e da capacidade funcional da pessoa idosa. A realização de exercícios pode contribuir para a manutenção das capacidades físicas e favorecer a realização das atividades da vida diária, contribuindo para a autonomia e para uma melhor qualidade de vida. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos também pode auxiliar na redução dos efeitos relacionados ao sedentarismo e às perdas funcionais associadas ao envelhecimento. A literatura sobre a prática da musculação na terceira idade aponta benefícios relacionados à capacidade funcional, à qualidade de vida, à aptidão física e à independência funcional.

Nesse contexto, a musculação destaca-se como uma possibilidade de exercício físico voltada à manutenção e ao desenvolvimento das capacidades físicas da pessoa idosa. A prática regular pode contribuir para a melhora da força muscular, da mobilidade funcional, do equilíbrio e da capacidade de realizar atividades da vida diária, aspectos diretamente relacionados à autonomia e à qualidade de vida. Estudos recentes sobre a prática da musculação em pessoas idosas também apontam benefícios relacionados à manutenção da massa muscular, à redução do risco de quedas e à preservação da independência funcional.

Além dos benefícios relacionados aos aspectos físicos e funcionais, a prática da musculação pode estar relacionada a aspectos sociais e psicológicos do envelhecimento. A participação em atividades físicas, especialmente quando realizada em ambientes coletivos, pode proporcionar oportunidades de convivência e interação com outras pessoas, favorecendo as relações interpessoais e a socialização. Nesse sentido, a musculação pode representar não apenas uma forma de exercício, mas também uma possibilidade de convivência, na qual a pessoa

idosa pode estabelecer novos contatos sociais e fortalecer aspectos relacionados à autoestima e ao bem-estar. Estudos que analisaram a prática da musculação na terceira idade identificaram, entre seus benefícios e fatores motivacionais, aspectos como relações interpessoais, socialização, interação social, autoestima e bem-estar.

A relevância deste estudo está relacionada à necessidade de compreender o envelhecimento para além das alterações físicas, considerando também os aspectos funcionais, psicológicos e sociais que fazem parte do bem-estar da pessoa idosa. A literatura analisada demonstra que a prática da musculação pode contribuir para a manutenção da capacidade funcional, da força, da autonomia e da qualidade de vida, além de apresentar relações com aspectos como socialização, relações interpessoais e autoestima. Dessa forma, compreender esses diferentes benefícios torna-se importante para ampliar a discussão sobre a musculação como uma prática que pode contribuir para um envelhecimento mais ativo e com melhores condições de participação e convivência social.

Diante dos aspectos apresentados, torna-se importante compreender de que maneira a prática regular da musculação pode contribuir para o bem-estar da população idosa, considerando não somente os benefícios relacionados à força, à capacidade funcional e à autonomia, mas também as possibilidades de interação social e melhoria do bem-estar. Embora os estudos analisados apresentem diferentes benefícios associados à prática da musculação, torna-se relevante observar esses aspectos de forma integrada, considerando a relação entre os benefícios físicos e sociais proporcionados pela prática. Dessa forma, o presente estudo parte da seguinte questão: de que maneira a prática regular da musculação pode contribuir para a promoção do bem-estar físico e social de indivíduos da terceira idade?

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo geral analisar a relevância da prática da musculação na promoção do bem-estar físico e social de pessoas idosas. Para alcançar esse objetivo, busca-se identificar os principais efeitos da musculação sobre a força e a massa muscular; analisar sua relação com a capacidade funcional, a mobilidade, o equilíbrio e a autonomia; verificar suas contribuições para a qualidade de vida, a autoestima e o bem-estar psicológico; investigar suas possíveis relações com a interação social, a convivência e a socialização; e discutir a importância do profissional de Educação Física na orientação e no acompanhamento dessa prática.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida a partir da análise de produções científicas relacionadas à prática da musculação e do treinamento resistido em pessoas idosas. O estudo teve como finalidade reunir e analisar informações presentes na literatura acerca das possíveis contribuições da musculação para os aspectos físicos, funcionais, psicológicos e sociais relacionados ao processo de envelhecimento.

A pesquisa foi desenvolvida exclusivamente por meio de fontes bibliográficas, não envolvendo aplicação de questionários, entrevistas, avaliações físicas ou coleta de dados diretamente com pessoas idosas. Dessa forma, os resultados apresentados correspondem à análise e à interpretação das informações encontradas nos estudos selecionados.

2.2 Estratégia de levantamento bibliográfico

O levantamento bibliográfico foi realizado a partir da busca e seleção de produções científicas relacionadas aos temas envelhecimento, pessoas idosas, musculação, treinamento resistido, capacidade funcional, qualidade de vida, socialização e bem-estar.

Foram considerados estudos que apresentassem relação com os objetivos estabelecidos para a pesquisa, especialmente aqueles que abordassem os efeitos da musculação ou do treinamento resistido sobre força muscular, massa muscular, mobilidade, equilíbrio, capacidade funcional, autonomia, qualidade de vida, autoestima, bem-estar psicológico e aspectos relacionados à interação social.

Entre os termos utilizados como referência para o levantamento estão: “musculação e idosos”, “treinamento resistido e terceira idade”, “resistance training and older adults”, “idosos e qualidade de vida”, “idosos e exercício físico”, “idosos e socialização” e “sarcopenia e treinamento resistido”.

2.3 Critérios de seleção

Foram considerados trabalhos que apresentassem conteúdo relacionado à população idosa e à prática de musculação, treinamento resistido ou exercício físico relacionado aos objetivos deste estudo. Também foram considerados trabalhos que discutissem aspectos

funcionais, físicos, psicológicos ou sociais relacionados ao envelhecimento e à prática de exercícios.

Foram excluídas produções que não apresentassem relação direta ou suficiente com o problema de pesquisa e os objetivos estabelecidos, bem como materiais duplicados ou que não apresentassem informações relevantes para a discussão proposta.

2.4 Organização e análise dos estudos

Após o levantamento das produções, os conteúdos selecionados foram analisados de acordo com sua relação com os objetivos da pesquisa. Os achados foram organizados em categorias relacionadas aos aspectos físicos e funcionais, incluindo força, massa muscular, mobilidade, equilíbrio, capacidade funcional e autonomia, e aos aspectos relacionados ao bem-estar, incluindo qualidade de vida, autoestima, motivação, socialização, interação e convivência.

A análise foi realizada de forma qualitativa, buscando identificar aproximações e diferenças entre os resultados apresentados pelos estudos. Também foram consideradas as características metodológicas das pesquisas analisadas, especialmente nos casos em que os estudos abordavam atividade física de forma mais ampla e não exclusivamente a musculação.

3 ENVELHECIMENTO E TERCEIRA IDADE

3.1 Processo de envelhecimento

O envelhecimento constitui um processo natural da vida humana e envolve mudanças que ocorrem de maneira progressiva ao longo dos anos. Essas mudanças não acontecem da mesma forma para todas as pessoas, pois podem sofrer influência das condições de saúde, do estilo de vida, do nível de atividade física e de diferentes fatores individuais e sociais. Por essa razão, compreender o envelhecimento exige considerar não somente a idade cronológica, mas também as condições funcionais e a forma como cada pessoa vivencia esse processo.

Lima[2] caracteriza o envelhecimento como um processo biológico natural que pode trazer implicações para a realização de atividades, desde tarefas mais simples até aquelas que exigem maior capacidade funcional. Nesse sentido, o envelhecimento não deve ser compreendido somente como aumento da idade, mas como um processo que pode produzir alterações capazes de interferir na autonomia e na independência da pessoa idosa.

Junior[1] também destaca que o envelhecimento pode estar acompanhado de perdas relacionadas à massa muscular e às capacidades físicas, repercutindo sobre força, equilíbrio e

capacidade funcional. Dessa forma, a manutenção de um estilo de vida ativo aparece como um elemento importante dentro da discussão sobre envelhecimento saudável.

3.2 Alterações físicas e funcionais

Entre as alterações que podem ocorrer durante o envelhecimento estão modificações na composição corporal, redução da massa muscular, diminuição da força e alterações no equilíbrio e na mobilidade. Essas mudanças podem repercutir diretamente na capacidade de realização das atividades da vida diária e, em determinadas situações, aumentar a dependência funcional.

Junior[1] relaciona a perda de massa muscular à redução da força e a alterações que podem comprometer o equilíbrio e a capacidade funcional. O autor também destaca que a preservação da massa magra pode contribuir para a manutenção da força muscular e para melhores condições de realização das tarefas cotidianas.

Lima[2] apresenta a capacidade funcional como um aspecto diretamente relacionado às consequências do envelhecimento. A diminuição das capacidades físicas pode dificultar a execução das atividades e comprometer a autonomia, reforçando a importância de estratégias que favoreçam a manutenção da funcionalidade.

Oliveira et al.[3], ao reunirem estudos recentes sobre musculação em pessoas idosas, identificaram resultados relacionados à força muscular, mobilidade funcional, equilíbrio e redução do risco de quedas. Esses achados reforçam a importância da manutenção das capacidades físicas como parte das estratégias relacionadas ao envelhecimento ativo.

3.3 Capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida

A capacidade funcional pode ser entendida, dentro da discussão deste trabalho, como a condição que permite à pessoa idosa realizar atividades necessárias à sua rotina com maior independência. A preservação dessa capacidade está diretamente relacionada à autonomia, pois possibilita que o indivíduo continue realizando tarefas pessoais e participando de diferentes situações do cotidiano.

Lima[2] destaca a relação entre exercício físico, musculação e manutenção da autonomia funcional. Em sua análise, a musculação ou exercício resistido aparece como uma possibilidade para contribuir com a manutenção das condições funcionais diante das alterações provocadas pelo envelhecimento.

A relação entre funcionalidade e qualidade de vida também aparece em Santos et al.[4], que identificaram melhoria da capacidade funcional, independência funcional e capacidade para realizar atividades da vida diária entre os benefícios relacionados à prática da musculação.

Sousa[7], em revisão narrativa sobre musculação e qualidade de vida na terceira idade, também apresenta a manutenção da autonomia, a melhoria da mobilidade funcional e o bem-estar físico e mental como aspectos relacionados à prática do treinamento resistido.

4 MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

4.1 Musculação e treinamento resistido

A musculação constitui uma modalidade de exercício físico baseada na realização de movimentos contra uma determinada resistência, podendo ser utilizada com diferentes objetivos relacionados ao desenvolvimento e à manutenção das capacidades físicas. Na população idosa, sua utilização apresenta importância principalmente pela possibilidade de trabalhar a força muscular e contribuir para a manutenção da capacidade funcional.

A literatura analisada apresenta a musculação como uma possibilidade de exercício para pessoas idosas, especialmente diante das alterações físicas relacionadas ao envelhecimento. Lima[2] destaca a utilização da musculação ou do exercício resistido como estratégia relacionada à manutenção da autonomia funcional, considerando as alterações que podem ocorrer na capacidade de realizar atividades cotidianas ao longo do envelhecimento.

Junior[1], em sua revisão bibliográfica, também aborda a musculação como uma prática relacionada à manutenção da massa muscular e a diferentes aspectos físicos, psicológicos e sociais do envelhecimento. O autor destaca que a prática regular pode estar relacionada a ganhos de força, resistência, equilíbrio e autonomia para a realização das tarefas diárias.

A revisão realizada por Santos et al.[4] também identifica diferentes benefícios associados à prática da musculação na terceira idade, incluindo melhoria da capacidade funcional, qualidade de vida, aptidão física, flexibilidade e composição corporal. Os autores ainda identificam relações com aspectos como socialização, controle do estresse e ansiedade e autoestima.

4.2 Força e massa muscular

A redução da massa muscular e da força constitui uma das alterações relevantes relacionadas ao envelhecimento, podendo repercutir diretamente na capacidade funcional. A

diminuição da força pode dificultar movimentos e atividades que exigem sustentação corporal, deslocamento e realização de tarefas da vida diária.

Junior[1] apresenta a perda de massa muscular como uma alteração capaz de interferir na força, no equilíbrio e na capacidade funcional da pessoa idosa. O autor relaciona a preservação da massa magra à manutenção da força muscular e à redução de fatores relacionados às dificuldades funcionais.

Nesse contexto, a musculação apresenta especial importância por utilizar exercícios contra resistência, permitindo estímulos direcionados à musculatura. A literatura reunida por Santos et al.[4] aponta benefícios relacionados à força muscular e à aptidão física, associando esses aspectos à realização das atividades da vida diária e à independência funcional.

A revisão de Oliveira et al.[3], por sua vez, reúne estudos recentes sobre a musculação em pessoas idosas e identifica resultados relacionados à melhoria da força muscular, mobilidade funcional, equilíbrio e autonomia. Os autores também relacionam o treinamento resistido à redução de condições associadas ao envelhecimento, como sarcopenia e risco de quedas.

4.3 Equilíbrio, mobilidade e prevenção de quedas

O equilíbrio e a mobilidade apresentam relação direta com a capacidade de a pessoa idosa deslocar-se e realizar suas atividades cotidianas com independência. Alterações nessas capacidades podem aumentar as dificuldades funcionais e contribuir para situações que limitam a autonomia.

A literatura analisada relaciona a redução da força muscular às alterações na mobilidade e na capacidade funcional. Lima[2] destaca que as modificações decorrentes do envelhecimento podem repercutir sobre força, mobilidade, postura, marcha e equilíbrio, aumentando as dificuldades para a realização de determinadas atividades.

Nesse sentido, o treinamento resistido pode apresentar contribuição importante, principalmente por trabalhar a força dos grupos musculares envolvidos na sustentação e movimentação corporal. A revisão de Oliveira et al.[3] identifica entre os principais resultados associados à musculação a melhora do equilíbrio e da mobilidade funcional, além da redução de fatores relacionados ao risco de quedas.

Santos et al.[4] também apresentam resultados relacionados ao equilíbrio, à força e à flexibilidade, relacionando esses fatores à autonomia e à realização das atividades da vida diária.

Os autores destacam que esses componentes funcionais podem contribuir para melhores condições de independência durante o envelhecimento.

Portanto, embora não seja adequado afirmar que a musculação, isoladamente, elimine o risco de quedas, os estudos analisados permitem considerar que sua prática pode contribuir para a redução desse risco por meio da manutenção ou melhora de capacidades relacionadas à força, ao equilíbrio e à funcionalidade.

4.4 Capacidade funcional e autonomia

A capacidade funcional está diretamente relacionada à possibilidade de a pessoa idosa realizar suas atividades cotidianas com independência. A manutenção dessa capacidade representa um dos principais aspectos para um envelhecimento com maior autonomia, pois permite que o indivíduo continue realizando tarefas básicas e instrumentais de sua vida diária.

Lima[2] destaca justamente a relação entre a prática da musculação e as condições funcionais das pessoas idosas. Em seu estudo, a musculação ou exercício resistido é apresentada como uma possibilidade de contribuir para a manutenção da autonomia funcional diante das alterações provocadas pelo processo de envelhecimento.

Os resultados apresentados por Santos et al.[4] seguem essa mesma direção. A revisão identifica a melhoria da capacidade funcional como um dos benefícios associados à prática da musculação, juntamente com melhorias relacionadas à qualidade de vida, aptidão física, flexibilidade e composição corporal.

Oliveira et al.[3] também identificam relação entre o treinamento resistido e a autonomia funcional. Segundo a revisão, os benefícios encontrados incluem melhorias na força, equilíbrio e mobilidade funcional, fatores que apresentam importância para a independência na realização das atividades da vida diária.

5 BEM-ESTAR FÍSICO E SOCIAL

5.1 Qualidade de vida e bem-estar

A qualidade de vida durante o envelhecimento está relacionada a diferentes dimensões da vida da pessoa idosa, incluindo condições físicas, funcionais, psicológicas e sociais. Dessa forma, a manutenção da saúde não deve ser observada somente pela ausência de doenças, mas também pela possibilidade de o indivíduo preservar sua autonomia, realizar suas atividades cotidianas e permanecer inserido em diferentes espaços de convivência.

A literatura analisada apresenta relação entre a prática da musculação e a qualidade de vida de pessoas idosas. Santos et al.[4], em revisão de literatura, identificaram entre os benefícios relacionados à musculação a melhoria da capacidade funcional, da qualidade de vida, da aptidão física, da flexibilidade e da composição corporal. Os autores também encontraram aspectos relacionados às relações interpessoais e à redução do estresse e da ansiedade.

Junior[1] também relaciona a prática da musculação a diferentes aspectos do bem-estar da pessoa idosa. Em sua revisão, o autor destaca benefícios relacionados à força, resistência, equilíbrio e autonomia, além de aspectos psicológicos e sociais, como interação, prazer, autoconfiança e bem-estar.

A revisão mais recente de Oliveira et al.[3] apresenta resultados semelhantes, relacionando a musculação à força muscular, mobilidade funcional, equilíbrio, autonomia, saúde mental e bem-estar emocional. Dessa forma, os achados disponíveis apontam para uma relação entre a prática do treinamento resistido e diferentes componentes que participam da qualidade de vida na velhice.

5.2 Socialização, interação e convivência

O envelhecimento pode estar acompanhado por mudanças nas relações sociais e na participação em diferentes ambientes de convivência. Nesse contexto, a manutenção de atividades que possibilitem contato com outras pessoas pode representar um elemento importante para o bem-estar social.

Junior[1] relaciona diretamente a prática da musculação com aspectos de sociabilidade. O estudo destaca que a realização da atividade em contextos de convivência pode favorecer a interação com outras pessoas, o prazer, a autoconfiança e a manutenção da participação social da pessoa idosa.

Santos et al.[4] também identificaram a socialização e as relações interpessoais entre os fatores relacionados à prática da musculação. Além dos benefícios físicos, a revisão aponta aspectos motivacionais como socialização, interação, prazer e autoestima.

Outro estudo importante para essa discussão é o de Vieira[8], que investigou a prática de atividade física por pessoas idosas em academias e em domicílios. A pesquisa contou com 20 participantes entre 60 e 90 anos, sendo que a musculação era praticada por todos os idosos entrevistados. Os participantes relataram benefícios relacionados tanto aos aspectos físicos

quanto aos sociais, com predominância dos aspectos sociais na classificação apresentada pela autora.

Entretanto, esse resultado precisa ser interpretado com cautela. O estudo de Vieira[8] analisou a atividade física em sentido mais amplo, incluindo diferentes práticas, e não exclusivamente os efeitos da musculação sobre a socialização. Portanto, seus resultados podem ser utilizados como apoio para a relação entre atividade física, bem-estar social e autoestima, mas não permitem afirmar isoladamente que a musculação seja responsável por todos os benefícios sociais encontrados.

5.3 Autoestima e bem-estar psicológico

Os aspectos psicológicos também fazem parte da discussão sobre o bem-estar na terceira idade. Alterações físicas, redução da capacidade funcional e mudanças na participação social podem influenciar a maneira como a pessoa idosa percebe a si própria e sua relação com o ambiente.

Junior[1] relaciona a prática da musculação com aspectos como autoconfiança, prazer e bem-estar. O autor também apresenta a atividade como uma possibilidade de favorecer maior segurança para a realização das atividades cotidianas e para a convivência em comunidade.

Santos et al.[4] encontraram, entre os benefícios e fatores associados à musculação, aspectos relacionados à autoestima, ao estresse, à ansiedade, à interação e à qualidade de vida.

A revisão de Oliveira et al.[3] também identifica resultados relacionados à saúde mental e ao bem-estar emocional. Os autores apontam que os estudos analisados apresentaram benefícios psicológicos associados à prática do treinamento resistido, juntamente com resultados físicos e funcionais.

Ainda assim, deve-se evitar estabelecer uma relação causal absoluta entre musculação e melhora psicológica. Os resultados encontrados na literatura são variados e alguns estudos analisam a atividade física de maneira geral. Portanto, neste trabalho, é mais adequado afirmar que a musculação pode estar associada a aspectos positivos relacionados à autoestima e ao bem-estar psicológico.

5.4 Motivação e adesão à prática da musculação

A manutenção da prática de exercícios físicos depende, entre outros fatores, da motivação e da capacidade de o indivíduo incorporar a atividade à sua rotina. No caso da pessoa

idosa, compreender os fatores que favorecem a adesão é importante para que a prática seja mantida de forma regular.

Santos[6] investigou especificamente a motivação de idosos praticantes de musculação. O estudo contou com 40 participantes e utilizou questionário e entrevista para analisar os motivos relacionados à prática. Os resultados apresentados indicaram percepção positiva dos participantes em relação à musculação e sua relação com qualidade de vida, autonomia e independência pessoal.

Entre os fatores avaliados, destacaram-se objetivos relacionados à melhoria da força muscular, resistência, flexibilidade, coordenação motora e equilíbrio. Na entrevista, todos os participantes classificaram a prática da musculação como muito importante para sua saúde física e mental.

O estudo também apresenta dados referentes aos benefícios percebidos pelos participantes. Entre as respostas registradas, a força muscular apareceu com 24,2%, a flexibilidade com 22,8%, a coordenação motora com 14,8%, a capacidade aeróbica com 13,4%, o equilíbrio com 10,7%, a estética com 6,7% e o emagrecimento com 4,0%. Esses dados devem ser interpretados como percepções dos participantes daquele estudo, e não como uma medida geral dos benefícios da musculação para toda a população idosa.

A motivação também pode estar relacionada à possibilidade de manter a independência. Santos[6] apresenta a busca pela manutenção das capacidades físicas e pela autonomia como elementos presentes na motivação dos participantes para a prática do treinamento resistido.

5.5 A academia como espaço de convivência

A academia pode representar, para a pessoa idosa, um espaço que ultrapassa a função de local destinado à realização de exercícios. Quando a prática ocorre regularmente em um ambiente coletivo, existe a possibilidade de estabelecimento de relações interpessoais e de criação de uma rotina de convivência.

Essa dimensão aparece nos estudos analisados. Junior[1] destaca que a prática da musculação pode favorecer a interação com outras pessoas e contribuir para que o idoso permaneça ativo perante a sociedade.

Vieira[8], ao investigar idosos praticantes de atividade física em academias e domicílios, também direcionou sua pesquisa para aspectos relacionados ao bem-estar social e à autoestima.

A autora destaca a possibilidade de permanecer ativo e inserido no contexto social por meio da participação em atividades.

5.6 Papel do profissional de Educação Física

A atuação do profissional de Educação Física apresenta importância na organização e no acompanhamento da prática de exercícios para pessoas idosas. O processo de envelhecimento apresenta diferentes características individuais, sendo necessário considerar as condições físicas, funcionais e as particularidades de cada pessoa durante o planejamento das atividades.

Silva Santos[5], em estudo sobre o acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa, destaca a importância de práticas sistematizadas e do acompanhamento do profissional de Educação Física. O trabalho envolveu pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo, sendo utilizado aqui como fonte para discutir a atuação profissional e não como fonte de dados do presente estudo.

Essa atuação também aparece relacionada à prática em academias. No estudo analisado, o acompanhamento profissional está associado à organização e supervisão das atividades destinadas aos idosos. Para a musculação, esse acompanhamento apresenta relevância porque o treinamento precisa considerar aspectos como nível de capacidade física, experiência anterior, limitações funcionais, progressão das cargas e resposta individual ao exercício.

Portanto, o papel profissional não se limita à execução ou demonstração dos exercícios. Envolve planejamento, orientação, acompanhamento e adequação do treinamento às características da pessoa idosa, contribuindo para que a musculação seja realizada de maneira organizada e compatível com seus objetivos e condições.

A literatura analisada permite observar que o bem-estar da pessoa idosa deve ser compreendido de maneira multidimensional. A musculação apresenta evidências mais consistentes em relação aos aspectos físicos e funcionais, especialmente força, mobilidade, equilíbrio, capacidade funcional e autonomia.

6 DISCUSSÃO DOS ACHADOS DA LITERATURA

6.1 Musculação, força e capacidade funcional

A análise dos estudos selecionados demonstra uma convergência importante em relação à associação entre a prática da musculação e a manutenção ou melhoria da força muscular em

pessoas idosas. Esse aspecto aparece de forma recorrente nas diferentes revisões analisadas e apresenta relação direta com a capacidade funcional.

Santos et al.[4] identificaram a melhoria da capacidade funcional, da aptidão física e da força entre os principais benefícios associados à prática da musculação na terceira idade. Os autores também relacionaram esses resultados à realização das atividades da vida diária e à independência funcional.

Resultados semelhantes são encontrados em Oliveira et al.[3]. A revisão, que analisou 11 estudos publicados entre 2024 e 2026, identificou benefícios relacionados à força muscular, equilíbrio, mobilidade funcional, densidade óssea e autonomia.

Essa relação também aparece no trabalho de Santos[6]. Entre os idosos investigados, a força muscular foi um dos aspectos mais valorizados pelos participantes como benefício associado à prática. Na entrevista realizada pelo autor, 24,2% das respostas relacionadas aos benefícios percebidos corresponderam à força muscular.

Entretanto, é necessário diferenciar os tipos de evidência. Os resultados de Santos[6] representam a percepção de um grupo específico de participantes, enquanto as revisões de Santos et al.[4] e Oliveira et al.[3] apresentam uma síntese de diferentes estudos. Dessa forma, os resultados não possuem exatamente o mesmo nível de abrangência, embora apontem para uma direção semelhante.

6.2 Mobilidade, autonomia e qualidade de vida

A relação entre força muscular e capacidade funcional também ajuda a compreender os resultados encontrados sobre mobilidade e autonomia. O envelhecimento pode estar acompanhado por redução da força, alterações no equilíbrio e diminuição da mobilidade, fatores que podem dificultar a realização das atividades da vida diária.

Lima[2] apresenta justamente a capacidade funcional como um componente importante da independência da pessoa idosa. A partir dessa perspectiva, a manutenção da funcionalidade não representa somente um benefício físico, mas uma condição necessária para que o indivíduo possa continuar realizando suas atividades cotidianas com maior autonomia.

Os resultados de Santos et al.[4] seguem essa direção ao apontarem capacidade funcional, independência funcional e capacidade para realização das atividades da vida diária entre os benefícios identificados na literatura sobre musculação.

Oliveira et al.[3] também encontraram convergência em relação à mobilidade funcional, equilíbrio e autonomia. A revisão destaca que esses componentes apresentam relação com a independência e com a qualidade de vida das pessoas idosas.

Nesse sentido, os resultados sugerem uma sequência de relações que é importante para responder ao problema deste estudo: musculação, força muscular, capacidade funcional, autonomia e melhores condições para realização das atividades cotidianas. Essa relação não significa que a musculação seja o único fator responsável pela qualidade de vida. A qualidade de vida possui caráter multidimensional e também sofre influência das condições de saúde, relações sociais, condições econômicas, aspectos psicológicos e contexto de vida.

6.3 Bem-estar social, interação e convivência

Quando a análise passa dos aspectos físicos para os aspectos sociais, os resultados tornam-se mais heterogêneos. Ainda existem evidências favoráveis à relação entre exercício físico, socialização e interação, mas nem todos os estudos analisam especificamente a musculação.

Santos et al.[4] identificaram relações interpessoais e socialização entre os benefícios e fatores motivacionais relacionados à prática da musculação. O estudo também aponta interação, prazer e autoestima como elementos presentes na literatura analisada.

Junior[1] apresenta resultado semelhante, relacionando a musculação à interação, prazer, autoconfiança e bem-estar, além da possibilidade de manutenção da participação social da pessoa idosa.

Entretanto, Vieira[8] exige uma interpretação mais cuidadosa. Sua pesquisa analisou atividade física realizada tanto em academias quanto em domicílios e envolveu diferentes formas de exercício. Embora a musculação fosse praticada pelos idosos entrevistados, o estudo não pode ser interpretado como uma investigação exclusiva dos efeitos sociais da musculação.

Essa diferença é importante para a presente pesquisa. Os resultados permitem afirmar que a prática de atividade física em ambientes de convivência pode favorecer oportunidades de interação social, mas não permitem estabelecer que a musculação, isoladamente, seja responsável pela melhoria da socialização.

A academia, entretanto, pode oferecer condições favoráveis para que essas relações ocorram. A presença de professores, colegas e outros praticantes cria oportunidades de contato

que não estão necessariamente presentes quando o exercício é realizado de maneira individual ou domiciliar.

6.4 Autoestima, bem-estar psicológico, motivação e adesão

Os estudos também apresentam resultados relacionados à autoestima, motivação e bem-estar psicológico. Nesse aspecto, novamente existe uma convergência geral, embora a literatura seja menos homogênea do que aquela relacionada à força e à capacidade funcional.

Santos et al.[4] identificaram redução do estresse e da ansiedade, autoestima, prazer e bem-estar entre os aspectos relacionados à prática da musculação. A revisão também apontou saúde, socialização, estética, controle do estresse e ansiedade como fatores motivacionais.

Santos[6], por sua vez, investigou diretamente a motivação de idosos praticantes de musculação e encontrou uma percepção amplamente positiva da prática entre os participantes. Todos os participantes entrevistados classificaram a musculação como muito importante para sua saúde física e mental.

Entretanto, novamente é necessário considerar a característica da evidência. O estudo de Santos[6] apresenta dados de uma amostra específica de 40 participantes. Portanto, suas respostas não devem ser generalizadas para toda a população idosa.

A literatura de revisão apresenta uma visão mais ampla. Santos et al.[4] identificaram diferentes fatores motivacionais, incluindo saúde, socialização, estética, prazer, condicionamento, interação e autoestima.

6.5 Papel profissional

Outro ponto de convergência identificado na literatura é a importância do acompanhamento profissional. A musculação para pessoas idosas precisa considerar as características individuais, as condições funcionais e os objetivos de cada praticante.

Silva Santos[5] destaca a importância do profissional de Educação Física no acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa, relacionando sua atuação à organização e ao acompanhamento das práticas físicas. Como o estudo também realizou pesquisa de campo, seus resultados empíricos são utilizados aqui apenas como literatura de apoio sobre a atuação profissional, e não como dados do presente TCC.

Esse aspecto possui relação direta com os resultados discutidos anteriormente. Se a musculação apresenta possibilidades de contribuir para força, mobilidade, equilíbrio e

autonomia, o planejamento do treinamento precisa considerar a condição individual do praticante e sua evolução ao longo do processo.

Além disso, o profissional pode desempenhar papel importante na adesão à prática. A relação estabelecida durante as sessões de treinamento pode favorecer a motivação, o acompanhamento dos resultados e a criação de condições adequadas para a continuidade da atividade.

6.6 Síntese integrada dos achados

A análise conjunta dos estudos permite identificar uma maior consistência das evidências relacionadas aos benefícios físicos e funcionais da musculação. Força muscular, capacidade funcional, mobilidade, equilíbrio e autonomia aparecem de forma recorrente nas diferentes fontes analisadas.

Os aspectos relacionados ao bem-estar psicológico e social também aparecem de maneira favorável, especialmente em relação à autoestima, motivação, interação e socialização. Entretanto, essas evidências precisam ser interpretadas com maior cautela, pois parte dos estudos trabalha com atividade física de maneira geral ou utiliza amostras específicas.

Dessa forma, os resultados não permitem afirmar que todos os benefícios apresentam a mesma intensidade de evidência. A literatura parece oferecer uma base mais consistente para afirmar que a musculação pode contribuir para a força e a funcionalidade, enquanto as contribuições sociais e psicológicas são mais dependentes do contexto, da modalidade de prática, do ambiente e das características individuais.

Assim, os achados analisados permitem responder ao problema de pesquisa de maneira cautelosa: a prática regular da musculação pode contribuir para a promoção do bem-estar físico e social de pessoas idosas principalmente por favorecer a manutenção da força, da capacidade funcional, da mobilidade e da autonomia, além de proporcionar, quando realizada em ambientes de convivência, oportunidades de interação social e aspectos relacionados à autoestima, motivação e bem-estar.

Entretanto, os benefícios sociais e psicológicos não devem ser atribuídos exclusivamente à musculação, pois parte da literatura analisada aborda a atividade física de forma mais ampla. Essa limitação precisa ser considerada para evitar conclusões que ultrapassem aquilo que os estudos efetivamente demonstram.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de envelhecimento está relacionado a diferentes mudanças que podem atingir aspectos físicos, funcionais, psicológicos e sociais da pessoa idosa. Entre essas alterações, a redução da força muscular, da mobilidade, do equilíbrio e da capacidade funcional pode interferir diretamente na realização das atividades da vida diária e na manutenção da autonomia. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos apresenta-se como uma possibilidade importante para contribuir com a manutenção das capacidades necessárias para um envelhecimento mais ativo.

A partir da análise da literatura realizada neste estudo, foi possível observar que a musculação apresenta relevância principalmente em relação aos aspectos físicos e funcionais do envelhecimento. Os estudos analisados apontam relações entre a prática do treinamento resistido e a manutenção ou melhoria da força muscular, da capacidade funcional, da mobilidade, do equilíbrio e da autonomia. Esses resultados aparecem de maneira recorrente nas diferentes fontes analisadas, indicando maior consistência das evidências nessa dimensão.

Em relação à força e à massa muscular, os achados demonstram que a musculação pode representar uma estratégia importante diante das alterações relacionadas ao envelhecimento. A manutenção dessas capacidades pode favorecer a realização de movimentos e atividades cotidianas, contribuindo para a independência funcional. Dessa maneira, os benefícios relacionados à força não devem ser compreendidos somente como uma melhora de uma capacidade física específica, mas também como um componente que participa da autonomia da pessoa idosa.

A literatura também permitiu observar uma relação entre a prática da musculação, a mobilidade, o equilíbrio e a capacidade funcional. Esses componentes apresentam importância para a realização das atividades da vida diária e para a manutenção da independência. A revisão de Oliveira et al.[3], por exemplo, identificou resultados relacionados à força muscular, equilíbrio, mobilidade funcional e autonomia, além de aspectos associados à redução do risco de quedas.

Quanto à qualidade de vida, os estudos analisados indicam que os benefícios físicos e funcionais da musculação podem contribuir para diferentes dimensões do bem-estar. A manutenção da capacidade de realizar atividades cotidianas, da autonomia e da independência pode favorecer melhores condições de vida durante o envelhecimento. Entretanto, a qualidade de vida deve ser compreendida como um fenômeno amplo, que envolve também aspectos psicológicos, sociais e relacionados às condições de vida de cada indivíduo.

Entretanto, a análise também demonstrou a necessidade de interpretar esses resultados com cautela. Parte dos estudos utilizados aborda a atividade física de maneira mais ampla, não permitindo atribuir exclusivamente à musculação todos os benefícios sociais e psicológicos encontrados. O estudo de Vieira[8], por exemplo, analisou diferentes formas de atividade física realizadas por pessoas idosas em academias e em domicílios. Dessa forma, seus resultados contribuem para a discussão sobre atividade física e bem-estar social, mas não devem ser utilizados como evidência exclusiva dos efeitos sociais da musculação.

Em relação à autoestima, ao bem-estar psicológico e à motivação, os estudos analisados também apresentam resultados favoráveis. A prática da musculação aparece relacionada a fatores como autoconfiança, prazer, autoestima, redução do estresse e da ansiedade e percepção positiva sobre a própria capacidade. Santos[6], ao investigar idosos praticantes de musculação, identificou uma percepção positiva dos participantes em relação à importância da prática para a saúde física e mental.

Dessa forma, considerando o objetivo geral estabelecido, pode-se compreender que a prática da musculação apresenta relevância para a promoção do bem-estar físico e social de pessoas idosas, principalmente por sua relação com a manutenção ou melhoria da força muscular, capacidade funcional, mobilidade, equilíbrio e autonomia. Além disso, quando realizada em ambientes que favoreçam a convivência, pode proporcionar oportunidades de interação social e estar associada a aspectos como autoestima, motivação e bem-estar psicológico.

Como limitação deste estudo, destaca-se seu caráter exclusivamente bibliográfico. Não foram realizadas entrevistas, questionários, avaliações físicas ou coleta de dados diretamente com pessoas idosas. Além disso, os estudos encontrados apresentam diferentes características metodológicas, populações e formas de análise, o que exige cautela na comparação dos resultados. Também foi possível perceber que as evidências relacionadas aos benefícios físicos e funcionais são mais consistentes do que aquelas relacionadas especificamente aos aspectos sociais e psicológicos.

Portanto, a partir da literatura analisada, entende-se que a musculação pode representar uma importante estratégia dentro das possibilidades de promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável. Seus benefícios não devem ser limitados ao aumento da força ou da massa muscular, pois a manutenção das capacidades físicas pode refletir diretamente na autonomia e na participação da pessoa idosa em suas atividades cotidianas. Ao mesmo tempo, quando

inserida em ambientes de convivência, a prática pode oferecer oportunidades de interação e contribuir para dimensões sociais e psicológicas do bem-estar.

REFERÊNCIAS

1. JUNIOR ASS. A importância da musculação na terceira idade no aumento da massa muscular e outros aspectos. 2019. 33 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro de Ensino Atenas Maranhense, Pitágoras Maranhão, São Luís; 2019.

2. LIMA AC. A importância da prática da musculação para as condições funcionais de pessoas da terceira idade. 2021. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física – Bacharelado) – Faculdades Anhanguera Campinas – Ouro Verde, Campinas; 2021.

3. OLIVEIRA BM, PAZ JCP, FONTES PAS. Musculação e qualidade de vida na terceira idade: revisão de literatura. Research, Society and Development. 2026;15(4):e5915450930. doi:10.33448/rsd-v15i4.50930.

4. SANTOS A, LIMA FO, PEREIRA JR, CABRAL WF. Os benefícios da prática da musculação para melhoria da qualidade de vida na terceira idade: uma revisão de literatura. In: Ciências da Saúde e Bem-Estar: olhares interdisciplinares. v. 1. [S.l.]: Editora e-Publicar; 2023. p. 95-103. doi:10.47402/ed.ep.c2311469265.

5. SANTOS ALS. A importância do educador físico no processo de acompanhamento e favorecimento da qualidade de vida da pessoa idosa. 2018. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Educação Física) – Faculdade do Médio Parnaíba – FAMEP, Teresina; 2018.

6. SANTOS JN. A motivação de idosos praticantes de musculação para melhor qualidade de vida. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdades Integradas de Patos – FIP, Patos; 2018.

7. SOUSA EAL. Musculação para a promoção da qualidade de vida na terceira idade: revisão narrativa. 2025. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Estadual do Piauí, Campus Professor Barros Araújo, Picos; 2025.

8. VIEIRA KS. Atividade física para terceira idade: prática em academias e domicílios. 2019. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Social Aplicada) – Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais; 2019.