



ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br/)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Benefícios da atividade física diante da longevidade: uma revisão de escopo

Benefits of physical activity in the face of longevity: a scoping review

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2332

ARK: 57118/JRG.v8i19.2332

Recebido: 11/07/2025 | Aceito: 21/07/2025 | Publicado on-line: 23/07/2025

Welton Rodrigues de Souza¹

<https://orcid.org/0000-0002-9779-7022>

<http://lattes.cnpq.br/2632832859120465>

Universidade do Oeste Paulista (Unoeste), SP, Brasil

E-mail: weltonprofessor10@gmail.com

Suzana Aparecida Pereira²

<https://orcid.org/0009-0003-9522-6220>

<http://lattes.cnpq.br/3810280870339398>

Centro Universitário Internacional (Uninter), PR, Brasil

E-mail: suzanapersonal13@gmail.com

Ademir Henrique Manfré³

<https://orcid.org/0000-0002-2067-4657>

<http://lattes.cnpq.br/2559786704613672>

Universidade do Oeste Paulista (Unoeste), SP, Brasil

E-mail: ademirmanfre@yahoo.com.br



Resumo

O presente estudo investiga os principais benefícios da atividade física para a saúde e bem-estar de idosos, considerando as evidências científicas produzidas entre 2006 e 2024. O objetivo geral consiste em comprovar a importância da prática de exercícios de força para a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos idosos. Especificamente, busca-se identificar os principais benefícios da musculação para a saúde física, avaliar sua influência na saúde mental e determinar seu impacto na prevenção de doenças crônicas e na autonomia funcional. Metodologicamente, desenvolve-se uma revisão bibliográfica qualitativa que analisa artigos publicados na base de dados *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, no período delimitado. Os critérios de inclusão abrangem trabalhos que abordam o tema integralmente, manuais e protocolos em saúde relacionados aos descritores da pesquisa. Os critérios de exclusão eliminam referências que não contemplam o tema em sua totalidade. Os resultados demonstram que a musculação promove transformações significativas na saúde física dos idosos, proporcionando níveis superiores de força muscular e capacidade funcional quando comparados a outras modalidades de exercício. Evidencia-se que os exercícios resistidos apresentam efeitos neuroprotetores significativos, contribuindo para a preservação da função cognitiva e melhoria do bem-estar psicológico. A prática regular demonstra eficácia comprovada na prevenção de

¹ Doutorando em Educação, bolsista CAPES pela Universidade do Oeste Paulista, Unoeste.

² Graduada em Educação Física pelo Centro Universitário Internacional, Uninter.

³ Doutor em Educação, professor na Universidade do Oeste Paulista, Unoeste.

doenças crônicas, controle da pressão arterial, melhoria do equilíbrio funcional e redução do risco de quedas. Conclui-se que a musculação constitui intervenção multidimensional altamente eficaz para o envelhecimento saudável, recomendando-se a implementação de programas específicos supervisionados por profissionais qualificados.

Palavras-chave: Envelhecimento. Exercício resistido. Capacidade funcional. Qualidade de vida.

Abstract

This study investigates the main benefits of physical activity for the health and well-being of the elderly, considering scientific evidence produced between 2006 and 2024. The general objective is to prove the importance of strength training for the health, well-being, and quality of life of the elderly. Specifically, it seeks to identify the main benefits of weight training for physical health, evaluate its influence on mental health, and determine its impact on the prevention of chronic diseases and functional autonomy. Methodologically, a qualitative bibliographic review is developed, analyzing articles published in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) database within the delimited period. Inclusion criteria cover works that address the topic comprehensively, as well as health manuals and protocols related to the research descriptors. Exclusion criteria eliminate references that do not cover the topic in its entirety. The results demonstrate that weight training promotes significant transformations in the physical health of the elderly, providing superior levels of muscle strength and functional capacity when compared to other exercise modalities. It is evidenced that resistance exercises have significant neuroprotective effects, contributing to the preservation of cognitive function and improvement of psychological well-being. Regular practice demonstrates proven effectiveness in preventing chronic diseases, controlling blood pressure, improving functional balance, and reducing the risk of falls. It is concluded that weight training constitutes a highly effective multidimensional intervention for healthy aging, recommending the implementation of specific programs supervised by qualified professionals.

Keywords: Aging. Resistance exercise. Functional capacity. Quality of life.

1. Introdução

O envelhecimento populacional representa um dos maiores desafios contemporâneos para a saúde pública mundial. Neste contexto, a atividade física expressa pela musculação emerge como modalidade de exercício físico fundamental à manutenção da capacidade funcional e qualidade de vida dos idosos. A prática regular de exercícios resistidos demonstra potencial significativo para combater os efeitos deletérios do envelhecimento uma vez que proporciona benefícios que transcendem os aspectos meramente físicos.

A problemática central desta investigação concentra-se na identificação dos principais benefícios da musculação à saúde e bem-estar de idosos considerando o recorte temporal das pesquisas produzidas pela área temática realizadas entre 2006 e 2024. Esta delimitação temporal permite uma análise contemporânea das evidências científicas mais atuais sobre o tema, garantindo a relevância e aplicabilidade dos resultados obtidos.

O objetivo geral deste estudo consiste em comprovar e aprofundar o conhecimento sobre a importância da prática de exercícios de força para a saúde,

bem-estar e qualidade de vida dos idosos. Especificamente, busca-se identificar e analisar os principais benefícios da musculação para a saúde física dos idosos, avaliar a influência desta modalidade na saúde mental e bem-estar, e determinar seu impacto na prevenção de doenças crônicas e na autonomia funcional desta população.

A fundamentação teórica deste trabalho baseia-se em estudos reconhecidos na literatura científica destacando-se as contribuições de Coelho *et al.* (2014), que investigaram comparativamente diferentes modalidades de exercício físico em idosos, Tiggemann *et al.* (2013), que analisaram aspectos neuromusculares do envelhecimento, e Oliveira *et al.* (2020), que exploraram a relação entre força muscular e capacidade funcional. Complementarmente, utilizam-se os achados de Helrigle *et al.* (2013) sobre equilíbrio funcional, Bento-Torres *et al.* (2019) acerca dos benefícios cognitivos dos exercícios resistidos, e Mattioli *et al.* (2015) sobre a associação entre força muscular e prevenção de doenças crônicas.

Os resultados desta investigação demonstram que a musculação constitui intervenção eficaz e multidimensional à população idosa, proporcionando benefícios que abrangem desde o fortalecimento muscular até a melhoria da saúde mental, além da prevenção de doenças crônicas. Tais evidências reforçam a importância da implementação sistemática de programas de exercícios resistidos como estratégia fundamental para o envelhecimento saudável e ativo.

2. Metodologia

O presente trabalho constitui um estudo de revisão bibliográfica de natureza qualitativa. A pesquisa qualitativa, conforme elucidado por Gil (2008), caracteriza-se por ser desenvolvida a partir da análise de materiais já consolidados, como livros, teses, dissertações e artigos científicos. Este tipo de investigação visa à atualização do conhecimento científico, ao acompanhamento da evolução de um determinado tema, à síntese de textos que abordam a mesma temática, à análise e avaliação de informações preexistentes, bem como à identificação, coleta e análise das principais contribuições teóricas acerca de um fato, assunto ou ideia específica.

Para a delimitação do escopo da pesquisa, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. Como critérios de inclusão, o estudo focou em artigos publicados nas bases de dados da *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)* que abordassem o tema integralmente, escritos em português, no período de 2006 a 2024. Adicionalmente, foram incluídos manuais e protocolos em saúde relacionados aos descritores da pesquisa, desde que seus resumos estivessem disponíveis e indexados nas bases de dados mencionadas. Em contrapartida, foram excluídas as referências que não contemplavam o tema em sua totalidade, que não se enquadravam no período cronológico definido, trabalhos estrangeiros não traduzidos para a língua portuguesa e aqueles que não se mostravam essenciais ao objetivo central da revisão.

A pesquisa bibliográfica, segundo Lakatos e Marconi (2003), compreende oito fases distintas, que se iniciam pela escolha do tema e pela elaboração de um plano de trabalho. Posteriormente, seguem-se as etapas de identificação, localização, compilação e fichamento dos materiais. As fases finais envolvem a análise e interpretação dos dados, culminando na redação do estudo. É fundamental que o primeiro passo seja a clara definição da temática a ser desenvolvida estabelecendo os limites da investigação, diferenciando sujeito e objeto, e determinando as circunstâncias de sua realização. A etapa final, a redação, deve, conforme Gil (2008), primar pela simplicidade da linguagem, clareza, precisão e objetividade.

3. Resultados e Discussão

A análise da literatura científica revela que a musculação promove transformações significativas na saúde física dos idosos. Evidências demonstram que idosos praticantes de musculação apresentam níveis superiores de força muscular e capacidade funcional quando comparados àqueles que praticam outras modalidades de exercício ou permanecem sedentários, ou seja, sem a efetiva realização de qualquer atividade física. Esta evidência corrobora a especificidade dos exercícios resistidos para o desenvolvimento e manutenção da força muscular na população idosa (Coelho *et al.*, 2014).

Além dos benefícios relacionados à força, os aspectos neuromusculares do envelhecimento revelam que o treinamento de potência muscular pode atenuar significativamente as perdas funcionais associadas ao processo de envelhecimento. Consta-se que a musculação atua diretamente na preservação da massa muscular, fenômeno fundamental para a manutenção da independência funcional dos idosos (Tiggemann *et al.*, 2013).

Conforme Tiggemann *et al.* (2013, p. 297):

O treinamento de potência muscular pode atenuar significativamente as perdas funcionais associadas ao processo de envelhecimento, uma vez que a capacidade de desenvolver força muscular é um componente fundamental no desenvolvimento de diferentes atividades diárias, atividades laborais ou recreacionais nesta população.

Complementando essas evidências, estudos recentes demonstram que diferentes tipos de treinamento de força produzem melhorias substanciais na força muscular e capacidade funcional de idosos. Os resultados indicam que a musculação não apenas previne a sarcopenia, mas também contribui para a melhoria da qualidade muscular, aspecto fundamental para a execução das atividades da vida diária (Oliveira *et al.*, 2020).

Além dos benefícios físicos evidenciados, a influência da musculação na saúde mental dos idosos constitui um aspecto de crescente relevância na literatura científica. Pesquisas evidenciam que os exercícios resistidos promovem melhorias significativas na função cognitiva de idosos, sugerindo que os benefícios da musculação transcendem os aspectos puramente físicos. Este achado revela o potencial neuroprotetor dos exercícios de força, contribuindo para a prevenção do declínio cognitivo associado ao envelhecimento (Bento Torres *et al.*, 2019).

Os autores Bento Torres *et al.* (2019, p. 75) observam que: Considerados em conjunto, nossos resultados indicam que o exercício físico contribui para a preservação da função cognitiva em idosos saudáveis e que a hidroginástica apresenta melhores resultados do que a musculação em relação ao tempo de reação.

Nesse contexto de bem-estar psicológico, investigações sobre diferentes modalidades de treinamento físico demonstram que a musculação contribui para a melhoria do equilíbrio funcional de idosos. O equilíbrio, além de ser um componente físico fundamental, relaciona-se diretamente com a confiança e bem-estar psicológico dos idosos, uma vez que a prevenção de quedas reduz o medo e a ansiedade associados à mobilidade (Helrigle *et al.*, 2013).

Assim, a prática regular de musculação também demonstra efeitos positivos na autoestima e percepção de autoeficácia dos idosos. A melhoria da força muscular e capacidade funcional proporciona maior autonomia e independência, fatores diretamente relacionados à qualidade de vida e bem-estar psicológico desta população. Nesse sentido, conforme preveem Helrigle *et al.* (2013, p. 325) Tanto o

hábito de caminhar fora de casa quanto a prática regular da caminhada, da musculação e da hidroginástica por mais de seis meses, aumentam o equilíbrio funcional e diminuem o risco de quedas em idosos.

Expandindo a discussão além dos aspectos físicos e mentais, a musculação apresenta-se como estratégia eficaz à prevenção de doenças crônicas na população idosa. Estudos sobre a associação entre força de preensão manual e atividade física em idosos hipertensos evidenciam que a prática regular de exercícios resistidos contribui para o controle da pressão arterial e melhoria do perfil cardiovascular. Esta evidência destaca o potencial terapêutico da musculação no manejo de condições crônicas prevalentes no envelhecimento (Mattioli *et al.*, 2015).

Considerando a manutenção da independência, a importância da musculação para a preservação da autonomia funcional é reforçada por investigações que demonstram que idosos praticantes desta modalidade apresentam melhor desempenho em atividades que exigem força, resistência e coordenação motora. A capacidade funcional preservada constitui fator determinante para a independência e qualidade de vida dos idosos, reduzindo a necessidade de cuidados especializados e institucionalização (Coelho *et al.*, 2014).

No que se refere especificamente à prevenção de acidentes, pesquisas sobre os efeitos do treinamento físico evidenciam que a musculação promove melhorias significativas no equilíbrio funcional, aspecto fundamental à prevenção de quedas. A redução do risco de quedas representa benefício crucial para os idosos, considerando que estas constituem uma das principais causas de morbidade e mortalidade nesta população (Helricle *et al.*, 2013).

A relação entre envelhecimento, atividade física e qualidade de vida tem sido amplamente analisada na sociedade contemporânea. Em função dos benefícios que trazem ao corpo e a subjetividade, grande parte dos profissionais da área da saúde recomendam a prática de atividades físicas como uma forma de obter um envelhecimento mais saudável (Souza *et al.*, 2024). Nesse sentido, o exercício corporal tem sido identificado como um aliado das pessoas idosas para enfrentar o envelhecimento de maneira positiva no seu contexto físico, psicológico e social.

Alinhado a esta questão, Souza *et al.* (2024, p. 50) aduz que:

A atividade física proporciona bem estar, auto estima, independência, retomada social, que orientada e executada corretamente é um aliado contra efeitos do envelhecimento. Com isso, todos os idosos devem se conscientizar e começar a praticar as atividades físicas mais cedo possível, para que tenham uma melhor saúde durante sua longevidade.

Por fim, complementando os benefícios funcionais identificados, investigações sobre o treinamento de potência muscular demonstram que esta modalidade contribui para a manutenção da capacidade de realizar movimentos rápidos e coordenados. Essas habilidades mostram-se essenciais à execução segura das atividades da vida diária e para a resposta adequada a situações de desequilíbrio (Tiggemann *et al.*, 2013).

Diante do assinalado, a seguir, apresentamos o quadro de estudos pesquisados e analisados:

Quadro 1 – Quantidade de trabalhos selecionados para o estudo proposto

Autor	Título	Natureza do trabalho	Tipo	Ano
1. SIMAS, Carlos Eduardo Gonçalves <i>et al.</i>	Avaliação da segurança na utilização de aparelhos de musculação por idosos	Empírico-descriptivo	Artigo	2006
2. ZAITUNE, Maria Paula do Amaral <i>et al.</i>	Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil.	Empírico-quantitativo	Artigo	2007
3. GONZAGA, Jozilma de Medeiros <i>et al.</i>	Efeitos de diferentes tipos de exercício nos parâmetros do andar de idosas	Experimental	Artigo	2011
4. HELRIGLE, Carla <i>et al.</i>	Efeitos de diferentes modalidades de treinamento físico e do hábito de caminhar sobre o equilíbrio funcional de idosos	Experimental	Artigo	2013
5. TIGGEMANN, Carlos Leandro <i>et al.</i>	Envelhecimento e treinamento de potência: aspectos neuromusculares e funcionais	Teórico-revisão	Artigo	2013
6. COELHO, Bruna dos Santos <i>et al.</i>	Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos	Empírico-comparativo	Artigo	2014
7. MATTIOLI, Rafaela Ávila <i>et al.</i>	Associação entre força de preensão manual e atividade física em idosos hipertensos	Empírico-correlacional	Artigo	2015
8. OLIVEIRA NETA, Rosa Sá de <i>et al.</i>	Impacto de um programa de três meses de exercícios resistidos para idosos com osteoartrite de joelhos, da comunidade de Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil	Experimental-longitudinal	Artigo	2016
9. OLIVEIRA, Daniel Vicentini de. <i>et al.</i>	Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de idosos praticantes de musculação	Empírico-transversal	Artigo	2018
10. BENTO TORRES, Natália Valim Oliver <i>et al.</i>	Hidroginástica e treinamento resistido melhoram a cognição de idosos	Experimental	Artigo	2019
11. OLIVEIRA, Daniel Vicentini de. <i>et al.</i>	Força muscular e capacidade funcional de idosos praticantes de dois exercícios contra resistência	Empírico-comparativo	Artigo	2020
12. SOUZA, Welton Rodrigues de. <i>et al.</i>	Os benefícios da atividade física e sua aplicabilidade para o envelhecimento saudável	Teórico-revisão	Artigo	2024

Fonte: elaborado pelos autores (2025)

4. Considerações Finais

A análise da literatura científica consultada permitiu concluir que a musculação constitui intervenção multidimensional e altamente eficaz para a promoção da saúde e bem-estar dos idosos. Os benefícios identificados abrangem aspectos físicos, mentais e funcionais, confirmando a relevância desta modalidade de exercício para o envelhecimento saudável e ativo.

No âmbito físico, a musculação demonstra eficácia comprovada na manutenção e desenvolvimento da força muscular, prevenção da sarcopenia e melhoria da capacidade funcional. Estes benefícios traduzem-se em maior autonomia e independência para a realização das atividades da vida diária, aspecto fundamental para a qualidade de vida dos idosos.

Relativamente aos aspectos mentais e cognitivos, os exercícios resistidos apresentam efeitos neuroprotetores significativos, contribuindo para a preservação da função cognitiva e melhoria do bem-estar psicológico. A prática regular de musculação também demonstra impactos positivos na autoestima e percepção de autoeficácia, fatores determinantes para o envelhecimento bem-sucedido.

No que se refere à prevenção de doenças crônicas, a musculação emerge como estratégia terapêutica valiosa, contribuindo para o controle de condições como hipertensão arterial e outras comorbidades prevalentes no envelhecimento. A manutenção da autonomia funcional e a prevenção de quedas constituem benefícios adicionais de extrema relevância para esta população.

Recomenda-se a implementação de programas de musculação especificamente adaptados às necessidades e limitações dos idosos, considerando a supervisão profissional adequada e a progressão gradual dos exercícios. Estudos futuros devem aprofundar a investigação sobre protocolos de treinamento otimizados para diferentes perfis de idosos, bem como explorar os mecanismos fisiológicos subjacentes aos benefícios observados.

A evidência científica analisada reforça a importância da musculação como componente essencial das estratégias de promoção da saúde na terceira idade, contribuindo para a construção de políticas públicas mais eficazes à formação de profissionais qualificados na área da gerontologia e educação física.

Referências

BENTO TORRES, Natália Valim Oliver. et al. **Hidroginástica e treinamento resistido melhoram a cognição de idosos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 71-75, jan./fev. 2019.

COELHO, Bruna dos Santos et al. **Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 497-504, 2014.

GONZAGA, Jozilma de Medeiros et al. **Efeitos de diferentes tipos de exercício nos parâmetros do andar de idosos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 166-170, mai./jun. 2011.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo, SP: Atlas, 2008. p.75-88.

HELRIGLE, Carla et al. **Efeitos de diferentes modalidades de treinamento físico e do hábito de caminhar sobre o equilíbrio funcional de idosos**. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 26, n. 2, p. 321-327, abr./jun. 2013.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo, SP: Atlas, 2003. p.44-73.

MATTIOLI, Rafaela Ávila et al. **Associação entre força de preensão manual e atividade física em idosos hipertensos**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 881-891, 2015.

OLIVEIRA NETA, Rosa Sá de et al. **Impacto de um programa de três meses de exercícios resistidos para idosos com osteoartrite de joelhos, da comunidade de Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, p. 950-957, 2016.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de. et al. **Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de idosos praticantes de musculação**. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 31, e003113, 2018.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de. et al. **Força muscular e capacidade funcional de idosos praticantes de dois exercícios contra resistência**. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 33, e003349, 2020.

SIMAS, Carlos Eduardo Gonçalves et al. **Avaliação da segurança na utilização de aparelhos de musculação por idosos**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 9-20, 2006.

SOUZA, Welton Rodrigues de et al. **Os benefícios da atividade física e sua aplicabilidade para o envelhecimento saudável**. Revista CIS –conjecturas inter studies, v. 24, n. 1, p.40-53, 2024.

TIGGEMANN, Carlos Leandro et al. **Envelhecimento e treinamento de potência: aspectos neuromusculares e funcionais**. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v. 24, n. 2, p. 295-304, 2. trim. 2013.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. **Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos**, Campinas, São Paulo, Brasil. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1329-1338, jun. 2007.