


**TREINAMENTO DE FORÇA COMO ESTRATÉGIA DE RECUPERAÇÃO EM IDOSOS
LESIONADOS: EVIDÊNCIAS DE UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

**STRENGTH TRAINING AS A RECOVERY STRATEGY IN INJURED ELDERLY
INDIVIDUALS: EVIDENCE FROM AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW**

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA COMO ESTRATEGIA DE RECUPERACIÓN EN
PERSONAS MAYORES LESIONADAS: EVIDENCIAS DE UNA REVISIÓN INTEGRATIVA
DE LA LITERATURA**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n11-339>

Data de submissão: 26/10/2025

Data de publicação: 26/11/2025

Ana Helena Aparecida Santos

Graduanda em Educação Física

Instituição: Universidade Professor Edson Antônio Velano (UNIFENAS)

E-mail: Anahapsts@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9791-4237>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1880399004412038>

Bruno Vilas Boas Dias

Graduando em Educação Física

Instituição: Universidade Professor Edson Antônio Velano (UNIFENAS)

E-mail: ironbrunopersonal@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7776-2744>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8959819692197041>

Mário Luiz de Oliveira Júnior

Graduando em Educação Física

Instituição: Universidade Professor Edson Antônio Velano (UNIFENAS)

E-mail: mario_oliveirajr@outlook.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5836-7380>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2068503573452668>

Valéria Regina Silva

Professora

Instituição: Universidade Professor Edson Antônio Velano (UNIFENAS)

E-mail: valreginasilva@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7795-1064>

Lattes: 2304129880113420

RESUMO

Introdução e objetivos: O envelhecimento populacional tem aumentado a incidência de fragilidade muscular, quedas e lesões em idosos. Exercícios resistidos, como a musculação, são reconhecidos por melhorar força, equilíbrio e autonomia funcional. Este estudo investigou os efeitos da musculação na recuperação de lesões e na funcionalidade de idosos. **Material e métodos:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com busca em Google Acadêmico, SciELO e LILACS. Foram identificados 113 estudos, dos quais 11 atenderam aos critérios de inclusão: artigos publicados entre 2019 e 2025,

nos idiomas português, com as palavras-chave: “exercício de força”, “idosos” e “lesões” e inglês com os termos: “physical exercise”, “aged”, “injuries” disponibilizados na íntegra e com foco em musculação e saúde do idoso. Resultados: A musculação mostrou-se eficaz no aumento da força muscular apontado por melhora do equilíbrio, coordenação motora e capacidade funcional. Estudos indicaram benefícios significativos na recuperação de lesões ortopédicas e neurológicas, prevenindo quedas e fortalecendo o sistema musculoesquelético. Efeitos adicionais incluíram melhora da autoestima, engajamento social e adesão a programas de atividade física. A intensidade, frequência e supervisão adequada dos exercícios foram determinantes para os resultados positivos. Conclusão: Os achados do estudo sugerem que a prática de musculação por idosos promove efeitos importantes relacionados ao aumento da força muscular, equilíbrio, coordenação motora e melhora de sua capacidade funcional, aspectos importantes para o alcance de saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Musculação. Lesões. Idosos. Recuperação.

ABSTRACT

Introduction and objectives: Population aging has increased the incidence of muscle frailty, falls, and injuries in older adults. Resistance exercises, such as weight training, are known to improve strength, balance, and functional autonomy. This study investigated the effects of weight training on injury recovery and functionality in older adults. **Material and methods:** An integrative literature review was conducted using Google Scholar, SciELO, and LILACS. 113 studies were identified, of which 11 met the inclusion criteria: articles published between 2019 and 2025, in Portuguese with the keywords: "strength exercise," "older adults," and "injuries," and in English with the terms: "physical exercise," "aged," and "injuries," available in full and focusing on weight training and older adult health. **Results:** Weight training proved effective in increasing muscle strength, improving balance, motor coordination, and functional capacity. Studies have indicated significant benefits in the recovery from orthopedic and neurological injuries, preventing falls and strengthening the musculoskeletal system. Additional effects included improved self-esteem, social engagement, and adherence to physical activity programs. The intensity, frequency, and adequate supervision of the exercises were crucial for the positive results. **Conclusion:** The study findings suggest that weight training in older adults promoted important effects related to increased muscle strength, balance, motor coordination, and improved functional capacity, all important aspects for achieving health and quality of life.

Keywords: Strength training. Injuries. Elderly. Recovery.

RESUMEN

Introducción y objetivos: El envejecimiento poblacional ha incrementado la incidencia de fragilidad muscular, caídas y lesiones en personas mayores. Los ejercicios de resistencia, como el entrenamiento de musculación, son reconocidos por mejorar la fuerza, el equilibrio y la autonomía funcional. Este estudio analizó los efectos de la musculación en la recuperación de lesiones y en la funcionalidad de adultos mayores. **Material y métodos:** Se realizó una revisión integrativa de la literatura en Google Académico, SciELO y LILACS. Se identificaron 113 estudios, de los cuales 11 cumplieron los criterios de inclusión: artículos publicados entre 2019 y 2025, en portugués con las palabras clave “ejercicio de fuerza”, “adultos mayores” y “lesiones”, y en inglés con los términos “physical exercise”, “aged” e “injuries”. Solo se incluyeron trabajos disponibles en texto completo y con enfoque en musculación y salud del anciano. **Resultados:** El entrenamiento de musculación mostró eficacia en el aumento de la fuerza muscular, reflejado en mejoras del equilibrio, la coordinación motora y la capacidad funcional. Los estudios señalaron beneficios significativos en la recuperación de lesiones ortopédicas y neurológicas, además de prevenir caídas y fortalecer el sistema musculoesquelético. También se observaron efectos positivos sobre la autoestima, la participación social y la adherencia a

programas de actividad física. La intensidad, la frecuencia y la supervisión profesional fueron factores determinantes para dichos resultados. Conclusión: La práctica de musculación en personas mayores favorece el aumento de la fuerza, el equilibrio y la coordinación, contribuyendo a una mejor capacidad funcional. Estos aspectos son esenciales para promover salud, prevención de lesiones y una mejor calidad de vida.

Palabras clave: Musculación. Lesiones. Personas mayores. Recuperación.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas é possível observar uma profunda transformação demográfica no Brasil. Com isso, o novo cenário desenhado é composto por uma parcela significativa de idosos, fato decorrente ao envelhecimento progressivo de sua população e a queda na taxa de natalidade, fenômeno observado na maioria dos países. A soma de fatores como a queda da taxa de natalidade e o aumento da expectativa de vida são justificadas pela mudança no estilo de vida, pelos avanços observados na área médica, que aumentam a expectativa de vida. Dessa maneira, há necessidade de se repensar sobre as políticas públicas em vigor voltadas à saúde da população idosa. Esta é uma pauta não apenas necessária, mas urgente, com a finalidade de garantir o bem-estar e a funcionalidade dessa população (Fernandes, 2024).

Esta inversão da pirâmide etária revela que o aumento do número de idosos exige a elaboração de novas estratégias de promoção de saúde, para ir além da oferta de tratamento para as doenças. O objetivo das novas políticas deve ser a promoção de saúde, a prevenção de doenças, os objetivos devem visar a garantia da qualidade de vida, autonomia e a promoção de inclusão social. Dentro desse contexto, as práticas preventivas e reabilitadoras tornam-se ferramentas fundamentais neste processo. Frente ao aumento de lesões osteomusculares e ao surgimento de doenças crônicas, comuns a essa faixa etária, a prática de exercício físico, como a musculação, é comprovadamente eficaz na promoção de saúde (Medeiros, 2021).

Diante disso, estudos apontam que a musculação tem papel de destaque, por ser uma intervenção segura e eficaz, podendo ser utilizada aos idosos, tanto no que diz respeito a recuperação de lesões, como na própria manutenção da qualidade de vida. Em diversos estudos a prática de musculação de maneira orientada é citada como efetiva na reabilitação física. Com sua realização é possível prevenir quedas, uma das principais causas de lesões na população idosa, além de obter melhora da estabilidade postural, o que restaura a funcionalidade do idoso, permitindo-lhe uma melhor qualidade de vida (Medeiros, 2021).

Além dos benefícios relacionados ao corpo, o treinamento também contribui para a melhora de fatores psicossociais, já que promove um aumento da autoestima e a redução de quadros de ansiedade e depressão, contribuindo, portanto, com a recuperação e a reinserção social de idosos, lesionados ou não, na sociedade (Campina *et al.*, 2019).

Também se destaca entre os benefícios da prática da musculação a otimização das funções fisiológicas, especialmente em virtude de seus efeitos positivos sobre o sistema musculoesquelético. A execução sistematizada e progressiva dos exercícios resistidos promove processos de regeneração tecidual e o fortalecimento de estruturas previamente comprometidas por lesões. Tal resposta

adaptativa decorre da sobrecarga progressiva aplicada ao treinamento, que estimula a síntese proteica, favorece o aumento da densidade mineral óssea e contribui para a modulação positiva da resposta imunológica. Esses mecanismos colaboram para reduzir os efeitos de inflamações crônicas associadas ao envelhecimento, bem como os decorrentes de traumas e microlesões musculares (Campina *et al.*, 2019).

Sobre esse ponto de vista, Centenaro, Centenaro e Piccinini (2022) afirma existir evidências sobre a contribuição do estímulo físico para a neuroplasticidade, melhorando inclusive a função cognitiva de paciente idosos. Essas ações promovem um efeito global de recuperação e fortalecimento do organismo como um todo, especialmente nas situações de fragilidade e desgaste nos períodos de reabilitação pós lesões.

Assim, como os autores supracitados, Andrade (2022) e Pereira (2023) reforçam que os impactos da musculação na recuperação da funcionalidade de idosos lesionados confirmam ganhos significativos de força muscular, mobilidade articular e melhora no equilíbrio, o que, de acordo com os autores, reduz consideravelmente o risco da ocorrência de novas lesões, promovendo a independência destes indivíduos para a realização de suas atividades diárias.

Dessa maneira, considera-se que, programas de treinamentos que utilizem a musculação de maneira específica e direcionada aos idosos, podem ser adaptados às condições clínicas de cada indivíduo, proporcionando de maneira concreta a recuperação de quadros como a sarcopenia ou acelerar a retomada da autonomia funcional e o ganho de qualidade de vida (Galis; Marques, 2021).

Sendo assim, o estudo teve como objetivo investigar os efeitos da prática de musculação na recuperação de lesões em idosos.

2 METODOLOGIA

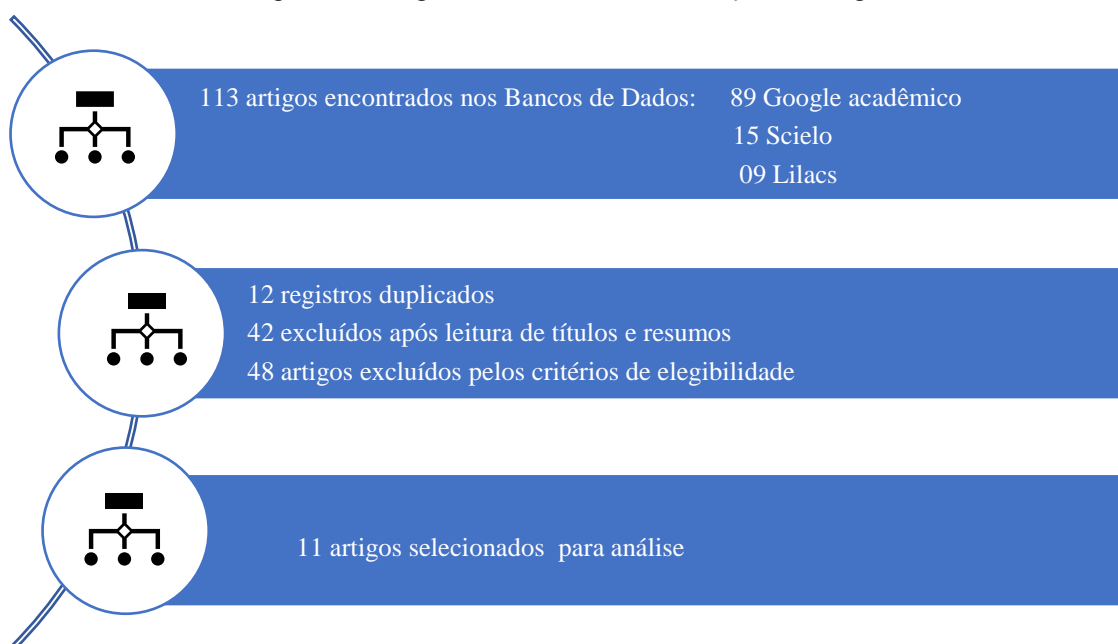
Este estudo se caracteriza como revisão integrativa de literatura, uma vez que foram realizadas buscas nas bases de dados: *Google* acadêmico, *SciELO* e *Lilacs*, utilizando os seguintes descritores em português: musculação; lesões; idosos; recuperação; e seus respectivos equivalentes em inglês: strength training; injuries; elderly; recovery. Foram aplicados operadores booleanos “e, ou”, além de limitar a pesquisa a trabalhos escritos na língua portuguesa, no período compreendido entre os anos de 2019 e 2025.

Sendo assim, foram considerados como critérios de inclusão o período de publicação, o idioma em que foram escritos, a relevância ao assunto; estar disponível de forma gratuita e em sua íntegra. Como critérios de exclusão, foram considerados artigos duplicados, trabalhos sem relação direta com os objetivos delimitados pela pesquisa ou fora do período estabelecido previamente.

A seleção dos estudos foi realizada em duas etapas: primeiramente fez-se a leitura de títulos e resumos. Após, foi realizada a leitura integral dos textos elegíveis de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, seguindo o protocolo *Preferred Reporting Items for Integrative Reviews and Meta-Analyses*. (PRISMA).

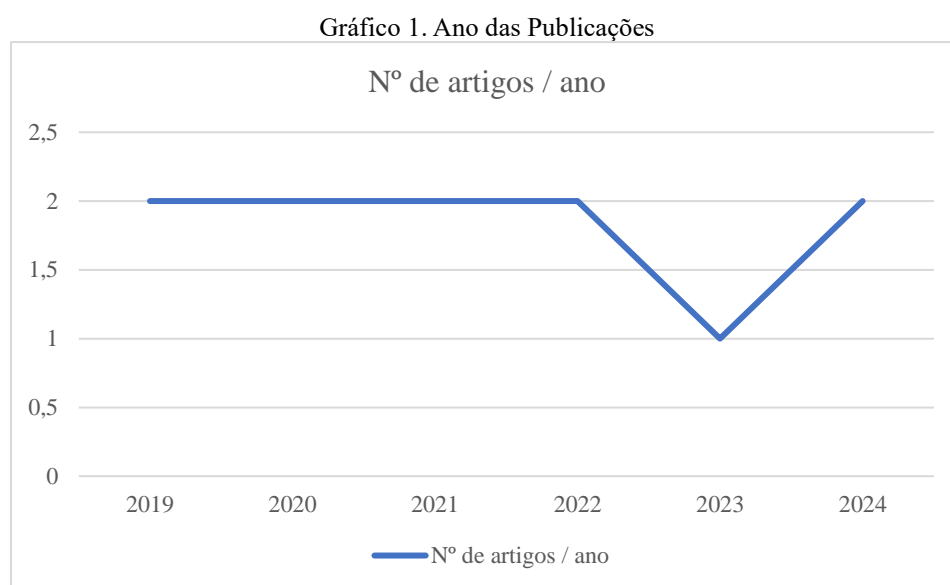
De acordo com o protocolo Prisma, a busca inicial dos artigos resultou em 113 artigos, sendo destes: 89 disponíveis no banco de dados Google acadêmico; 15 no *Scielo* e 9 no *Lilacs*. Após a fase de triagem, em que artigos duplicados foram excluídos (12) e a leitura de títulos e resumos foi realizada, em que foram excluídos 42, restaram 62 artigos que foram lidos na íntegra. Por fim, estes artigos foram submetidos aos critérios de elegibilidade, sendo incluídos apenas 11 trabalhos ao final. A Figura 1, resume o processo por meio de um fluxograma.

Figura 1. Fluxograma Prisma referente a seleção dos artigos



Fonte: Elaborada pelos autores, 2025.

No Gráfico 1, é mostrada a relação entre a quantidade de trabalhos selecionados e o ano de suas publicações.



É possível observar uma frequência regular com relação ao número de publicações sobre o tema entre os anos de 2019 e 2024. Porém, nota-se que há uma exceção considerando o ano de 2023, onde apenas um trabalho foi publicado sobre essa temática.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa foram organizados em quadro para facilitar a compreensão. No Quadro 1 estão elencados os estudos selecionados para o estudo, onde é possível observar suas autorias, ano de publicação e principais considerações do trabalho.

Quadro 1. Estudos selecionados para pesquisa dos benefícios da musculação na recuperação de lesões em idosos

Autor (Ano de publicação)	Tipo de estudo	Objetivo do trabalho	Conclusões
Fernandes (2024)	Pesquisa quantitativa, exploratória descritiva, realizada com 6 participantes com idade igual ou superior a 65 anos.	Analisar os ganhos em saúde decorrentes da implementação de um programa de exercício físico para idosos com síndrome de fragilidade em contexto de internamento.	A musculação ajuda no fortalecimento físico e funcional — aumenta força e massa muscular, melhora mobilidade, equilíbrio e resistência, prevenindo quedas e sarcopenia. Bem-estar mental e qualidade de vida — promove autoestima, autonomia e reduz sintomas depressivos, garantindo maior independência nas atividades diárias.

Hobjuane; Choe (2024)	Estudo de campo, qualitativo, realizado com 17 indivíduos idosos.	Apontar os benefícios decorrentes da prática regular da musculação em idosos no ganho de massa muscular e outros aspectos ligados ao envelhecimento.	Os benefícios da musculação em pessoas idosas voltam-se para o retardo da perda de massa muscular, força muscular e equilíbrio e melhoria dos diversos aspectos relacionados à manutenção da saúde e capacidade física das pessoas idosas.
Pereira (2023)	Pesquisa de campo transversal, descritiva, com 12 voluntários, com idade entre 60 e 75 anos	Analisar as contribuições do exercício resistido para o aumento da força e desenvolvimento da capacidade funcional em idosos.	O exercício resistido é eficaz para melhorar a força muscular e a capacidade funcional dos idosos, promovendo maior autonomia.
Provinelli <i>et al.</i> (2023)	Pesquisa de campo, quantitativa, descritiva. Realizada com 27 pessoas idosas, na faixa etária entre 60 e 79 anos, de ambos os sexos	Avaliar a capacidade funcional de idosos praticantes de exercícios físicos, comparando iniciantes e praticantes há mais de seis meses.	Idosos com mais de seis meses de prática apresentaram melhor desempenho funcional em comparação aos iniciantes, destacando a importância da continuidade na prática de exercícios para a manutenção da capacidade funcional.
Andrade (2022)	Estudo observacional, comparativo, transversal e quantitativo, realizado com 26 idosos	Comparar a força de preensão palmar e o equilíbrio entre idosos sedentários e praticantes de musculação.	A prática de musculação não revelou alterações significativas na força de preensão palmar e no equilíbrio entre os grupos avaliados. No entanto, os idosos sedentários apresentaram um risco de quedas significativamente maior (33,3%) em comparação aos praticantes de musculação (0%) ($p=0,02$).
Centenaro, Centenaro; Piccinini (2022)	Estudo de caso, de caráter quantitativo	Avaliar os efeitos de um protocolo de exercícios de força, flexibilidade e equilíbrio em paciente com lesão de nervos periféricos.	A prática dos exercícios de musculação resultou em melhorias na força muscular, flexibilidade toracolombar e equilíbrio, indicando sua eficácia na reabilitação de lesões de nervos periféricos.
Galis; Marques (2021)	Pesquisa exploratória, quantitativa, realizada com 8 indivíduos, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos.	Analisar os benefícios do treinamento de força na qualidade de vida do indivíduo idoso.	O treinamento de força contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos idosos e capacidade funcional, promovendo autonomia, e saúde física.
Medeiros (2021)	Estudo de caso, realizado com 4 idosos, com idades entre 60 e 61 anos, de ambos os sexos.	Investigar os benefícios do treinamento resistido para os idosos de Goiânia.	A musculação em idosos aumenta força e massa muscular , melhorando mobilidade, equilíbrio e bem-estar mental , além de prevenir doenças crônicas e reduzir suas dores .
Costa; Oliveira (2020)	Pesquisa descritiva de dados secundários de pesquisa do IBGE, investigando população idosa, praticante de musculação, no Brasil	Caracterizar os idosos praticantes de musculação no Brasil.	A musculação em idosos melhora a força e massa muscular, mobilidade, equilíbrio e capacidade funcional, reduz o risco de quedas e fraturas, previne sarcopenia e doenças crônicas , além de aumentar a autonomia, qualidade de vida e bem-estar mental .
Campina <i>et al.</i> (2019)	Pesquisa de campo, de caráter exploratório, quantitativa, realizada com 40 idosos com idade igual ou superior a 60 anos.	Avaliar o perfil de idosos praticantes de treinamento resistido em academias periféricas de Fortaleza/CE.	A prática contribuiu com o aumento da força, melhora da coordenação motora e redução da incidência de quedas.
Cavalcante; Souza (2019)	Estudo descritivo, quantitativo e	Comparar parâmetros de saúde entre idosos praticantes	Ambas as atividades melhoraram a força e a flexibilidade em idosos, contribuindo

	transversal realizado com 20 indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos completos.	de hidroginástica e musculação.	positivamente na recuperação de condições clínicas limitantes.
--	--	---------------------------------	--

Fonte: Os autores, 2025.

Na Tabela 1, foram listadas as principais contribuições da musculação citadas nos trabalhos pesquisados.

Tabela 1. Principais benefícios da prática de musculação para idosos

Autor(es) ano de publicação	Principais benefícios relatados
Fernandes (2024)	Funcionalidade, recuperação
Hobjuane; Choe (2024)	Retardo da perda de massa muscular
Pereira (2023)	Capacidade funcional
Provinelli <i>et al.</i> (2023)	Condicionamento físico
Andrade (2022)	Prevenção de quedas
Centenaro, Centenaro; Piccinini (2022)	Reabilitação neurológica
Galis; Marques (2021)	Autonomia, ganho de força
Medeiros (2021)	Qualidade de vida
Costa; Oliveira (2020)	Autonomia, prevenção de quedas
Campina <i>et al.</i> (2019)	Coordenação, força
Cavalcante; Souza (2019)	Força, flexibilidade

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Ao analisar os estudos citados, é possível observar como a prática de musculação vem sendo praticada pela população idosa, e com isso diversos pesquisadores buscam compreender sobre os impactos, benefícios e métodos a partir de diversos enfoques e situações. Em geral, as pesquisas convergem ao reconhecimento dos benefícios que a atividade proporciona aos idosos, citando os ganhos significativos para a saúde física e funcional desses indivíduos (Galis; Marques, 2021).

De fato, o ponto de maior convergência entre os resultados encontrados nestes estudos, diz respeito ao reconhecimento da musculação como uma estratégia eficaz na promoção do aumento de força muscular, como citam os autores Andrade (2022), Medeiros (2021) e Pereira (2023). Outro estudioso, Provinelli *et al.* (2023) alega que o principal benefício verificado é a melhora da capacidade funcional do idoso. Em contrapartida, o trabalho de Andrade (2022) e Campina *et al.* (2019) concordam em dizer que a colaboração da musculação na prevenção de quedas é um dos ganhos mais relevantes.

Em suma, quando esses benefícios são combinados, têm-se uma significativa contribuição para a manutenção da autonomia e independência funcional dos idosos, sendo assim capaz de auxiliar na recuperação estados patológicos e melhorar o bem-estar, aspectos centrais para a conquista de um envelhecimento saudável.

Nesse aspecto, torna-se possível citar o estudo de Costa e Oliveira (2020), que apresenta dentre seus principais resultados a melhora na autonomia, qualidade de vida e bem-estar mental nos idosos

que praticam musculação. Dessa forma, nota-se que a melhora na autonomia, na qualidade de vida e no bem-estar mental observada entre os idosos praticantes de musculação, indica que o exercício de força contribui não apenas para a preservação das capacidades funcionais, mas também para a manutenção da autoestima e da sensação de independência.

Assim, o estudo de Costa e Oliveira (2020) reforça a ideia de que a musculação deve ser compreendida como uma ferramenta integral de promoção da saúde do idoso, capaz de melhorar não apenas parâmetros físicos, mas também psicológicos e sociais, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, equilibrado e com melhor qualidade de vida.

Embora haja coesão entre os benefícios descritos em todos os trabalhos analisados, também existem divergências entre eles. Entre elas a duração e a intensidade na qual devem ser realizados os exercícios é citada de maneira diferente pelos autores, pois consideram o impacto causado pela prática dependente de particularidades individuais dos participantes dos estudos, bem como do método utilizado para realização do estudo.

Conforme Provinelli *et al.* (2023) existem diferenças significativas entre o tempo e intensidade do programa a ser executado em praticantes iniciantes e em praticantes contínuos. De acordo com o autor, para se obter resultados positivos nessas duas populações o plano deve ser diferente, adaptado. Da mesma maneira, pode-se refletir, que em idosos que possuam restrições devido lesões pré-existentes, o planejamento deve ser cuidadosamente elaborado, visando a princípio não ocasionar pioras nos quadros clínicos e simultaneamente colaborar com sua recuperação.

Em outra reflexão, no trabalho de Andrade (2022), no qual o autor compara a força e o equilíbrio demonstrados entre idosos sedentários e aqueles que praticam a musculação, o autor não chegou a encontrar diferenças expressivas nos indicadores de força entre os dois grupos. Essas observações podem indicar que determinados benefícios podem ser mais sensíveis a variáveis como o tempo de prática, o tipo de exercício praticado, e especialmente ao perfil individual do idoso.

Todavia, um aspecto relevante, apresentado do estudo de Andrade (2022) é o fato de que, os idosos sedentários apresentaram um risco de quedas de 33,3% a mais, quando comparado com indivíduos da mesma idade, mas que praticam musculação. Isso evidencia a importância da prática regular de exercícios físicos entre idosos, visto que o fortalecimento muscular tem papel fundamental na manutenção do equilíbrio, da estabilidade postural e da autonomia funcional nessa faixa etária.

Torna-se possível ainda dizer que, com base nesse estudo, há uma importância para que sejam desenvolvidas políticas públicas e programas voltados à promoção da atividade física entre idosos, com foco em modalidades que favoreçam o fortalecimento muscular, prevenindo quedas e suas complicações.

Estudos recentes, como os de Wang *et al.* (2025) e de Aartolahti *et al.* (2020), apontam que a força dos membros inferiores está fortemente associada ao desempenho do equilíbrio postural em idosos, especialmente nas tarefas estáticas e dinâmicas. Nesse sentido, uma investigação a qual avaliou mais de 1.000 indivíduos com sarcopenia, demonstrou que a força de preensão manual foi o preditor dominante para o equilíbrio estático, enquanto que o equilíbrio dinâmico foi influenciado não apenas pela força, mas também pela velocidade da marcha e pela idade do indivíduo. Além disso, a intervenção de treinamento combinado de força e equilíbrio, realizada semanalmente durante mais de dois anos em idosos comunitários, mostrou melhora significativa na força de extensão e flexão do joelho, na capacidade de levantar-se da cadeira, bem como na velocidade máxima de caminhada, todos eles indicadores de melhor controle postural.

As diferenças observadas entre os resultados dos estudos analisados podem ser atribuídas, em grande parte, à diversidade dos métodos de avaliação e dos indicadores empregados para mensurar os efeitos da musculação. Enquanto alguns trabalhos priorizam parâmetros fisiológicos específicos, outros adotam abordagens qualitativas ou funcionais, centradas no desempenho motor e na funcionalidade (Galis; Marques, 2021; Campina *et al.*, 2019). Nesse contexto, essa heterogeneidade metodológica, embora amplie a compreensão global sobre os efeitos do treinamento resistido, dificulta a padronização dos resultados e, conseqüentemente, a realização de comparações diretas entre as pesquisas.

Por outro lado, um dos aspectos mais discutidos na literatura é o aumento da força muscular, considerado um dos principais benefícios associados à prática regular da musculação. A predominância desse achado nas pesquisas evidencia o consenso científico quanto ao papel do treinamento resistido como ferramenta eficaz para o ganho de força funcional (Fernandes, 2024; Medeiros, 2021; Hobjuane; Choe, 2024; Pereira, 2023). Cabe destacar que, a recuperação da força é particularmente relevante em populações suscetíveis à perda funcional, uma vez que sua redução está diretamente relacionada às limitações de movimento e ao aumento do risco de lesões.

Portanto, ao promover o aumento da força e da estabilidade muscular, a musculação configura-se como estratégia coadjuvante essencial nos processos de reabilitação e prevenção de recidivas. Conseqüentemente, além de favorecer a recuperação de lesões, contribui para o aprimoramento da performance motora, o fortalecimento da autonomia funcional e a melhoria global da qualidade de vida (Campina *et al.*, 2019; Hobjuane; Choe, 2024).

Considera-se, dessa forma, o ganho de força muscular como responsável por parte primordial na recuperação de lesões em pacientes idosos. Esse ganho de força promove a estabilização articular, auxiliando a sustentação e o movimento das articulações, o que acarreta a diminuição de algias e

compensações pós-lesão. Com a força restaurada, o risco de novas quedas é reduzido, melhorando a mobilidade e o equilíbrio desses indivíduos, fator crucial após a ocorrência de lesões ortopédicas, como fraturas e lesões periféricas (Fernandes, 2024; Hobjuane; Choe, 2024).

Outro fator importante, influenciado de maneira positiva pela prática de musculação considerando por idosos lesionados, é a obtenção de uma resposta mais efetiva e rápida ao tratamento fisioterápico, muitas vezes necessários nessas circunstâncias. Isso se deve ao fato de a musculação ser capaz de complementar os tratamentos fisioterapêuticos, abreviando a recuperação muscular localizada (Fernandes, 2024; Campina *et al.*, 2019).

Apesar dos benefícios preventivos e funcionais gerados pela prática de musculação serem os mais relatados nos estudos selecionados para essa revisão, alguns ainda consideram a discussão sobre os benefícios ocasionados a reabilitação física propriamente. Em particular, no trabalho de Centenaro, Centenaro e Piccinini (2022), os autores destacam o papel da musculação como agente coadjuvante de reabilitação. Neste trabalho, são descritos os ganhos obtidos por meio da execução de um protocolo específico de força e equilíbrio, desenvolvido com pacientes vítimas de lesões de nervos periféricos.

Nesta análise pode-se averiguar que o fato da prática de musculação promover aumento da força muscular foi recorrentemente citado como um fator contribuidor com o processo de recuperação de lesões, reforçando assim o entendimento de que a prática não contribui apenas com o fortalecimento físico geral, mas, sobretudo, desempenha papel essencial na reabilitação de idosos acometidos por lesões, seja de natureza ortopédica, neurológica ou mesmo decorrentes do próprio envelhecimento fisiológico (Galis; Marques, 2021).

Os impactos promovidos por esse fortalecimento muscular podem ser verificados no ganho de estabilidade articular e autonomia funcional, sendo determinantes, portanto, no processo de recuperação pós traumas ou procedimentos cirúrgicos. Não se pode deixar de salientar a importância da musculação na contribuição com a redução de risco de ocorrência de novas quedas e novas lesões (Hobjuane; Choe, 2024).

Fundamentando-se nos resultados deste estudo, sugere-se que na elaboração de políticas públicas destinadas à saúde dos idosos, bem como na execução das rotinas de programas de reabilitação e manutenção da saúde dos mesmos sejam incluídos os exercícios resistidos, a musculação como parte do escopo de tratamentos. Dito isto, deve-se considerar que as necessidades específicas de cada paciente devem ser analisadas e respeitadas, bem como devem ser seguidos os princípios de progressão de acordo com individualidade biológica.

Por fim, cabe destacar que dentre os onze artigos analisados, as melhorias mais recorrentes apontadas por eles, aconteceram nos seguintes aspectos:

- 1) Força muscular (Campina *et al.*, 2019; Cavalcante; Souza, 2019; Centenaro, Centenaro; Piccinini, 2022; Costa; Oliveira, 2020; Fernandes, 2024; Medeiros, 2021; Pereira, 2023; Hobjuane; Choe, 2024).
- 2) Coordenação motora (Campina *et al.*, 2019; Fernandes, 2024).
- 3) Flexibilidade (Cavalcante; Souza, 2019; Centenaro, Centenaro; Piccinini, 2022).
- 4) Equilíbrio (Centenaro, Centenaro; Piccinini, 2022; Costa; Oliveira, 2020; Fernandes, 2024; Medeiros, 2021; Hobjuane; Choe, 2024);
- 5) Autonomia (Costa; Oliveira, 2020; Fernandes, 2024; Galis; Marques, 2021; Pereira, 2023).
- 6) Capacidade funcional (Costa; Oliveira, 2020; Fernandes, 2024; Pereira, 2023; Provinelli *et al.* (2023).

Torna-se possível perceber que essa é uma convergência importante entre os estudos quanto aos principais benefícios proporcionados pela prática da musculação na população idosa, pois representam elementos essenciais para a manutenção da saúde e da independência nessa fase da vida.

O aumento da força muscular é fundamental para sustentar o peso corporal e realizar atividades cotidianas com segurança, enquanto a melhora da coordenação e do equilíbrio reduz o risco de quedas e acidentes, um dos maiores desafios do envelhecimento (Fernandes, 2024; Costa; Oliveira, 2020). A flexibilidade, por sua vez, contribui para a amplitude de movimento e para a execução de tarefas simples, como vestir-se ou caminhar (Medeiros, 2021); Cavalcante; Souza, 2019).

Já os ganhos em autonomia e capacidade funcional refletem o impacto global dessas melhorias físicas, permitindo que o idoso preserve sua independência e participe ativamente da vida social (Fernandes, 2024; Galis; Marques, 2021).

Como limitações do estudo podem ser destacadas as diferenças metodológicas entre os trabalhos incluídos, o que dificultou a comparação direta dos resultados. Além disso, as amostras utilizadas, em sua maioria, foram pequenas e os períodos de intervenção e estudos curtos, limitando a capacidade de generalização dos achados para a população idosa em sua totalidade.

Assim, o conjunto dos resultados apresentados pelos artigos reforça o papel da musculação como uma intervenção eficaz e completa para promover um envelhecimento saudável, ativo e com melhor qualidade de vida.

4 CONCLUSÃO

Os achados do estudo sugerem que a prática de musculação por idosos promove efeitos importantes relacionados ao aumento da força muscular, equilíbrio, coordenação motora e melhora de sua capacidade funcional, aspectos importantes para o alcance de saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- AARTOLAHTI, E.; LÖNNROOS, E.; HARTIKAINEN, S.; HÄKKINEN, A. Long-term strength and balance training in prevention of decline in muscle strength and mobility in older adults. **Aging Clinical and Experimental Research**, v. 32, n. 1, p. 59-66, 2020.
- ANDRADE, K. S. P. de. **Comparação da força de preensão palmar e equilíbrio entre idosos sedentários e praticantes de musculação**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2022. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/4952>
- CAMPINA, L. dos S.; PINTO, D. V.; NUNES FILHO, J. C. C.; MATOS, R. S. de; SANTOS, J. S. dos; ALVES, F. R.; NUNES, M. P. O. Avaliação do perfil de idosos praticantes de treinamento resistido em academias periféricas de Fortaleza/CE. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 18, n. 3, p. 53-62, 2019.
- CAVALCANTE, F. A. F. A.; SOUZA, J. V. de. Análise comparativa de parâmetros para saúde de idosos praticantes de hidroginástica ou musculação. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2019.
- CENTENARO, M. V.; CENTENARO, T. V.; PICCININI, A. M. Efeitos de um protocolo de exercícios de força, flexibilidade e equilíbrio nas lesões de nervos periféricos: um estudo de caso. **Fisioterapia Brasil**, v. 23, n. 1, p. 80-90, 2022.
- COSTA, S. M. L. da; OLIVEIRA, G. F. de. Características de idosos praticantes de musculação no Brasil. In: **VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**. 2020. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/edicao/detalhes/e-book-vi-cieh>
- FERNANDES, N. A. M. **Ganhos em saúde decorrentes da implementação de um programa de exercício físico à pessoa idosa com síndrome de fragilidade em contexto de internamento**. 2024. Tese (Doutorado), Portalegre, 2024. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/51274>
- GALIS, K.; MARQUES, M. P. Os benefícios do treinamento de força na qualidade de vida do indivíduo idoso. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 10, n. 1, p. 55-61, 2021.
- HOBJUANE, P. S.; CHOE, J. F. de C. Atividade física e saúde em idosos: estudo de caso do centro de acolhimento de idoso de Lhanguene. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 6, n. 1, 2024. DOI: <https://doi.org/10.61164/rmm.v6i1.2433>
- MEDEIROS, D. S. **Benefícios do treinamento resistido para os idosos de Goiânia: um estudo de caso**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3320>
- PEREIRA, C. P. **Treinamento de força para idosos: contribuições do exercício resistido para o aumento da força e desenvolvimento da capacidade funcional**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) – Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ueg.br/jspui/handle/riueg/739>
- PROVINELLI, S. F.; BARRETO, D. M.; CARVALHO, D. de; OLIVEIRA PINTO, M. de. Capacidade funcional de idosos associada à prática de exercícios físicos: comparação entre iniciantes e praticantes. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 12, p. 31919-31939, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/1080>

SOUSA, M. N. A. de; BEZERRA, A. L. D.; EGYPTO, I. A. S. do. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. **Observatorio de la Economía Latinoamericana**, v. 21, n. 10, p. 18448-18483, 2023.

WANG, C.; JIAO, X.; LIANG, J.; LU, A. The impact of muscle mass, strength, and physical functioning on postural balance in older adults with sarcopenia. **Clinics**, v. 80, p. 100784, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2025.100784>