

## **Musculação e qualidade de vida na terceira idade: Revisão de literatura**

Strength training and quality of life in old age: A literature review

Entrenamiento de fuerza y calidad de vida en la vejez: Una revisión de la literatura

Recebido: 10/04/2026 | Aceito: 17/04/2026 | Publicado: 18/04/2026

### **Brener Maciel de Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5762-0962>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [brenerm680@gmail.com](mailto:brenerm680@gmail.com)

### **Juan Cristian Pinto Paz**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6349-4233>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [Juancristian184@gmail.com](mailto:Juancristian184@gmail.com)

### **Paula Adriana dos Santos de Fontes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6583-4490>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [paulasfontes19@gmail.com](mailto:paulasfontes19@gmail.com)

### **Resumo**

O envelhecimento da população é um fenômeno de alcance global que impõe desafios significativos à saúde e à qualidade de vida dos idosos. Nesse cenário, a prática de musculação destaca-se como uma estratégia eficaz para fomentar o envelhecimento ativo, mitigando os efeitos adversos relacionados à redução da força muscular, à mobilidade funcional e às condições de saúde associadas ao processo de envelhecimento, como a sarcopenia e o risco de quedas. Este estudo teve como principal objetivo investigar o impacto da musculação na qualidade de vida da terceira idade, com foco nos benefícios associados à força muscular, mobilidade funcional, saúde mental e bem-estar emocional. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão integrativa da literatura, envolvendo artigos publicados entre 2024 e 2026 em bases de dados acadêmicas renomadas, como PubMed, Scielo e Google Acadêmico. Ao todo, 11 estudos foram selecionados para análise, abordando os efeitos da musculação em variáveis físicas e psicológicas entre idosos. Os resultados indicaram que a prática da musculação oferece melhorias expressivas na força muscular, no equilíbrio, na mobilidade funcional e na densidade óssea, além de contribuir para a redução de riscos como quedas e sarcopenia. Outros benefícios relevantes incluem avanços na saúde mental, com diminuição de transtornos psicológicos, aumento da capacidade cognitiva e maior bem-estar emocional. A musculação também demonstrou ser eficaz no alívio de dores crônicas e na promoção de autonomia funcional em idosos. Ademais, destaca-se a necessidade de ampliar o acesso a programas de musculação por meio de políticas públicas que integrem essas práticas às estratégias de promoção da saúde na terceira idade.

**Palavras-chave:** Envelhecimento ativo; Musculação; Qualidade de vida; Idosos; Força muscular; Saúde mental.

### **Abstract**

Population aging is a global phenomenon that poses challenges related to the health and quality of life of older adults. In this context, strength training emerges as an effective intervention to promote active aging, mitigating the negative impacts associated with loss of muscle strength, functional mobility, and aging-related health conditions such as sarcopenia and risk of falls. The main objective was to analyze the impact of strength training on the quality of life in older adults, emphasizing its effects on muscle strength, functional mobility, mental health, and emotional well-being. The study was based on an integrative literature review, covering articles published between 2024 and 2026, available in academic databases such as PubMed, Scielo, and Google Scholar. Eleven studies were selected that addressed the impact of strength training on physical and psychological variables in older adults. The analyzed studies indicated that strength training provides significant benefits for muscle strength, balance, functional mobility, and bone density, in addition to reducing the risk of falls and sarcopenia. Additional benefits included improvements in mental health, such as reductions in psychopathologies, enhanced cognitive capacity, and greater emotional well-being. Strength training also demonstrated effectiveness in managing chronic pain and promoting autonomy in older adults. Furthermore, access to strength training programs should be expanded through public policies that ensure their inclusion as part of health strategies for the elderly.

**Keywords:** Active aging; Strength training; Quality of life; Older Adults; Muscle Strength; Mental health.

## Resumen

El envejecimiento poblacional es un fenómeno global que plantea importantes desafíos para la salud y la calidad de vida de los adultos mayores. En este contexto, el entrenamiento de fuerza se destaca como una estrategia eficaz para promover el envejecimiento activo, mitigando los efectos adversos relacionados con la reducción de la fuerza muscular, la movilidad funcional y las afecciones de salud asociadas al proceso de envejecimiento, como la sarcopenia y el riesgo de caídas. Este estudio tuvo como objetivo investigar el impacto del entrenamiento de fuerza en la calidad de vida de los adultos mayores, centrándose en los beneficios asociados con la fuerza muscular, la movilidad funcional, la salud mental y el bienestar emocional. La investigación se realizó mediante una revisión bibliográfica integradora, que incluyó artículos publicados entre 2024 y 2026 en bases de datos académicas de renombre como PubMed, SciELO y Google Scholar. En total, se seleccionaron 11 estudios para su análisis, que abordaron los efectos del entrenamiento de fuerza en las variables físicas y psicológicas de los adultos mayores. Los resultados indicaron que el entrenamiento con pesas ofrece mejoras significativas en la fuerza muscular, el equilibrio, la movilidad funcional y la densidad ósea, además de contribuir a la reducción de riesgos como las caídas y la sarcopenia. Otros beneficios relevantes incluyen avances en salud mental, con una disminución de trastornos psicológicos, mayor capacidad cognitiva y mayor bienestar emocional. El entrenamiento con pesas también ha demostrado ser eficaz para aliviar el dolor crónico y promover la autonomía funcional en adultos mayores. Además, se destaca la necesidad de ampliar el acceso a programas de entrenamiento con pesas mediante políticas públicas que integren estas prácticas en las estrategias de promoción de la salud para las personas mayores.

**Palabras clave:** Envejecimiento activo; Entrenamiento con pesas; Calidad de vida; Adultos mayores; Fuerza muscular; Salud mental.

## 1. Introdução

O aumento da longevidade humana nas últimas décadas constitui uma das mais significativas transformações demográficas da contemporaneidade. Avanços na medicina, melhorias nas condições de vida e a ampliação de políticas públicas voltadas à saúde contribuíram para o crescimento expressivo da população idosa em diferentes sociedades (Souza; Pereira; Manfré, 2025). Esse cenário evidencia não apenas uma conquista social relevante, mas também a necessidade de adaptação dos sistemas de saúde frente às novas demandas decorrentes do envelhecimento populacional.

Embora o aumento da expectativa de vida represente um progresso, ele também está associado a desafios importantes, especialmente devido à elevada prevalência de doenças crônicas e degenerativas entre os idosos (Santos et al., 2025). Condições como hipertensão, diabetes, osteoporose e sarcopenia impactam diretamente a funcionalidade e a autonomia dessa população, exigindo estratégias que priorizem não apenas a longevidade, mas a qualidade de vida. Nesse contexto, intervenções preventivas e práticas voltadas à promoção do bem-estar físico e mental assumem papel central (Silva et al., 2025).

Entre as estratégias não farmacológicas mais indicadas para o envelhecimento saudável, a musculação destaca-se como prática eficaz. Estudos demonstram que o treinamento de força, quando realizado de forma regular e supervisionada, contribui para o aumento da força e da resistência muscular, auxiliando na prevenção da sarcopenia, condição caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular associada ao envelhecimento (Rocha et al., 2025). Ademais, a musculação favorece a melhora da mobilidade funcional, reduz o risco de quedas e contribui para a manutenção da independência nas atividades da vida diária (Delchiaro et al., 2025; Lima et al., 2025).

Avaliar o desempenho funcional é fundamental, pois a diminuição da função física pode ser um importante indicador de fragilidade, dependência e maior risco de institucionalização entre os idosos. Características físicas, como força muscular, equilíbrio e flexibilidade, estão diretamente relacionadas à saúde e à capacidade dos idosos de realizar tarefas diárias (Santana et al., 2024; Santos et al., 2025).

Esses fatores podem aumentar o risco de quedas e fraturas, comprometendo a realização de atividades diárias e associando-se a doenças cardíacas e respiratórias. Além disso, o comprometimento cognitivo pode resultar em distúrbios de mobilidade e contribuir para a redução da qualidade de vida, perda de autonomia, necessidade de cuidados de longo prazo e mortalidade (Freire et al., 2025). Com o envelhecimento, a capacidade do sistema nervoso relacionada ao processamento

sensorial e aos reflexos adaptativos diminuí, levando à instabilidade postural, alterações na coordenação, distúrbios de equilíbrio e maior propensão a quedas (Margutti et al., 2025).

Ademais, ocorrem alterações na coordenação entre o sistema nervoso e o sistema musculoesquelético, que resultam em hipotrofia muscular e desmineralização óssea, diminuindo a eficiência dos órgãos locomotores e contribuindo para a perda de força e flexibilidade muscular (Silva et al., 2025).

A sarcopenia pode ser primária, quando está relacionada exclusivamente ao processo de envelhecimento, ou secundária, quando associada a outros fatores, como inatividade física, sedentarismo, descondição físico, nutrição inadequada e doenças crônicas (Chiconato et al., 2024). A sarcopenia, caracterizada pela redução da força e da massa muscular devido ao envelhecimento, pode comprometer o desempenho funcional do indivíduo (Pinheiro et al., 2024).

Esse processo é comum entre os idosos, mas é influenciado não apenas por fatores de risco atuais, mas também por fatores genéticos e pelo estilo de vida ao longo da vida. Kemerich, Giongo e Pivetta (2024) observam que a sarcopenia também pode ocorrer na meia-idade, associando-se a outras condições.

Apesar das evidências relacionadas aos benefícios físicos da musculação, ainda se observa a necessidade de análises que abordem de maneira integrada seus impactos na qualidade de vida dos idosos, considerando não apenas aspectos físicos, mas também funcionais e psicossociais. A compreensão desses efeitos torna-se especialmente relevante diante do crescimento contínuo da população idosa e da busca por estratégias que promovam o envelhecimento ativo e saudável.

O envelhecimento populacional tem se consolidado como uma das principais transformações demográficas contemporâneas, impondo desafios significativos aos sistemas de saúde e às políticas públicas voltadas à população idosa (Gomes et al. 2024). Nesse cenário, torna-se fundamental ampliar a compreensão acerca de intervenções que favoreçam não apenas a longevidade, mas principalmente a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida na terceira idade.

Entre as alterações associadas ao envelhecimento, destacam-se a redução da força muscular, a perda de massa magra e o aumento do risco de fragilidade e dependência funcional. A inatividade física agrava esse processo, contribuindo para o declínio da capacidade funcional e para o comprometimento da autonomia. Nesse contexto, estratégias que promovam a preservação da força e da mobilidade tornam-se essenciais.

A musculação tem sido apontada como intervenção eficaz na promoção da saúde da pessoa idosa, contribuindo para melhorias na força, equilíbrio, densidade óssea e independência funcional (Freire et al., 2025). Logo, seus efeitos positivos sobre o controle do peso corporal e o metabolismo reforçam seu potencial como ferramenta preventiva frente às condições associadas ao envelhecimento.

Dessa forma, justifica-se a realização deste estudo pela necessidade de sistematizar as evidências científicas acerca dos impactos da musculação na qualidade de vida dos idosos, integrando aspectos físicos e funcionais discutidos na literatura. A análise dessas evidências pode contribuir para o fortalecimento da prática profissional e para a consolidação de estratégias voltadas ao envelhecimento ativo e saudável.

O objetivo do estudo é analisar, por meio de revisão de literatura, os impactos da prática da musculação na qualidade de vida de idosos, considerando seus efeitos na saúde física, funcional e mental. Foram levantados como objetivos específicos: identificar as evidências científicas acerca da influência da musculação no aumento da força muscular e na prevenção da sarcopenia, verificar os efeitos da prática regular de musculação na mobilidade funcional, no equilíbrio e na redução do risco de quedas e examinar a relação entre musculação e saúde mental, incluindo aspectos de bem-estar emocional e capacidade cognitiva.

## 2. Metodologia

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa, cujo objetivo foi analisar as evidências científicas acerca dos impactos da prática da musculação na qualidade de vida da população idosa. Esse tipo de estudo permite reunir e sintetizar resultados de pesquisas previamente publicadas, possibilitando uma compreensão mais ampla sobre determinado fenômeno investigado.

O levantamento bibliográfico foi realizado em bases de dados acadêmicas reconhecidas, como SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico, por reunirem produções científicas relevantes nas áreas da saúde e da Educação Física. Para a busca dos estudos foram utilizados descritores em português e inglês relacionados ao tema da pesquisa, tais como: “musculação” (resistance training / weight training), “idosos” (older adults / elderly), “qualidade de vida” (quality of life), “envelhecimento saudável” (healthy aging) e “exercício físico para idosos” (physical exercise for older adults). Os descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, utilizando estratégias de busca como: (“musculação” OR “resistance training” OR “weight training”) AND (“idosos” OR “older adults” OR “elderly”) AND (“qualidade de vida” OR “quality of life” OR “healthy aging”).

Foram incluídos estudos publicados entre 2024 e 2026, disponíveis na íntegra, que abordassem diretamente a prática da musculação ou do treinamento resistido e seus efeitos na saúde e na qualidade de vida de idosos. Foram considerados artigos científicos, revisões de literatura, revisões sistemáticas e estudos observacionais que apresentassem metodologia claramente descrita e dados relacionados ao tema investigado. Foram excluídos estudos que não abordavam diretamente a relação entre musculação e qualidade de vida em idosos, trabalhos duplicados nas bases consultadas ou publicações que não apresentavam dados específicos sobre a população idosa.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 11 estudos foram selecionados\* para compor a análise final desta revisão. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, organizando-se os achados em categorias temáticas relacionadas aos objetivos da pesquisa, incluindo fortalecimento muscular, prevenção da sarcopenia, mobilidade funcional, redução do risco de quedas, bem-estar psicológico e aumento da autonomia nas atividades da vida diária. Os resultados foram posteriormente analisados e discutidos à luz da literatura científica, permitindo identificar as principais contribuições da musculação para a promoção do envelhecimento ativo e para a melhoria da qualidade de vida da população idosa.

## 3. Resultados e Discussão

O Quadro 1 reúne uma síntese das informações extraídas dos estudos selecionados, analisados de acordo com os objetivos específicos deste trabalho. O foco é avaliar os benefícios da musculação na qualidade de vida dos idosos, abrangendo aspectos como fortalecimento muscular, melhoria da mobilidade funcional, redução de problemas de saúde relacionados ao envelhecimento e promoção do bem-estar psicológico. A organização dos dados foi estruturada para oferecer uma visão clara e comparativa dos achados, destacando a importância dessa prática como ferramenta para um envelhecimento saudável e ativo.

**Quadro 1 - Síntese dos Resultados.**

<b>Título</b>	<b>Autor/Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Amostra População</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Instrumentos de coleta</b>	<b>Principais resultados</b>
Treinamento resistido frente à sarcopenia: uma forma de proporcionar uma melhor qualidade de vida ao idoso	Araújo & Silva, 2024	Analisar os benefícios do treinamento resistido na prevenção da sarcopenia em idosos	Estudos científicos sobre idosos com ou sem sarcopenia	Revisão de literatura	Artigos científicos e bases de dados	O treinamento resistido mostrou-se eficaz na manutenção da massa muscular e no aumento da força em idosos, contribuindo para a prevenção da sarcopenia.
Suplementação nutricional, exercício físico e terapias hormonais em idosos com sarcopenia	Rocha et al., 2025	Avaliar intervenções utilizadas no tratamento da sarcopenia em idosos	Estudos envolvendo idosos diagnosticados com sarcopenia	Revisão sistemática	Artigos científicos selecionados em bases de dados	O exercício físico, especialmente o treinamento resistido, demonstrou efeitos positivos na prevenção e no tratamento da sarcopenia em idosos.
Fatores associados à baixa massa muscular em pessoas idosas	Silva et al., 2025	Identificar fatores associados à baixa massa muscular em idosos	Pessoas idosas avaliadas na pesquisa	Estudo transversal	Avaliações físicas, questionários e análise de dados epidemiológicos	O estudo identificou associação entre sedentarismo e baixa massa muscular, indicando a importância da atividade física para manutenção da força e da funcionalidade.
Treinamento de força progressivo e força muscular em pessoas idosas com câncer de próstata sob terapia de privação androgênica	Serejo; Alexandrino & Casemiro, 2025	Investigar os efeitos do treinamento de força em idosos com câncer de próstata	Estudos com idosos em tratamento oncológico	Revisão sistemática	Artigos científicos em bases de dados	O treinamento de força progressivo contribuiu para o aumento da força muscular e melhora da capacidade funcional em idosos.
Treinamento funcional para melhoria da qualidade de vida em idosos	Duarte; Ramalho & Souza, 2025	Analisar os benefícios do treinamento funcional para idosos	Estudos envolvendo população idosa	Revisão de literatura	Artigos científicos e publicações acadêmicas	O treinamento funcional demonstrou melhorar mobilidade, equilíbrio e autonomia funcional em idosos, reduzindo o risco de quedas.
Benefícios da atividade física diante da longevidade	Souza; Pereira & Manfré, 2025	Discutir os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento	Estudos sobre envelhecimento e atividade física	Revisão de escopo	Levantamento em bases de dados científicas	A atividade física contribui para a manutenção da capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida durante o envelhecimento.
A importância da atividade física na terceira idade	Santos et al., 2025	Apresentar os benefícios da prática regular de atividade física em idosos	Estudos sobre idosos praticantes de atividade física	Revisão de literatura	Artigos científicos	A prática regular de atividade física melhora o equilíbrio, a mobilidade e a independência funcional da população idosa.
Relações sociais no envelhecimento: potências e desafios na voz de pessoas idosas de um grupo de atividade física	Delchiaro et al., 2025	Compreender como as relações sociais influenciam o envelhecimento ativo	Idosos participantes de grupo de atividade física	Estudo qualitativo	Entrevistas e análise de relatos	A participação em atividades físicas em grupo favorece o bem-estar emocional, a socialização e a qualidade de vida de idosos.

Exercício físico regular como ferramenta de prevenção de psicopatologias em idosos	Fontes et al., 2024	Investigar a relação entre exercício físico e saúde mental em idosos	Estudos envolvendo idosos e saúde mental	Revisão de literatura	Artigos científicos	A atividade física regular contribui para redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de promover benefícios cognitivos e emocionais.
Efeitos do exercício físico no idoso com diagnóstico de câncer	Kemerich; Giongo & Pivetta, 2024	Analisar os efeitos do exercício físico em idosos com câncer	Estudos envolvendo idosos com doenças crônicas	Revisão integrativa	Artigos científicos e bases de dados	A prática de exercícios físicos melhora a capacidade funcional e a qualidade de vida de idosos com doenças crônicas.
Epidemiologia e serviços de saúde	Pinheiro et al., 2024	Analisar aspectos epidemiológicos relacionados à saúde da população idosa	Dados populacionais de idosos	Estudo epidemiológico	Dados epidemiológicos e registros de saúde	O estudo destaca fatores associados à saúde da população idosa e reforça a importância de estratégias de promoção da saúde e atividade física no envelhecimento.

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

### 3.1 Discussão dos Achados

Os estudos analisados evidenciam, de forma consistente, que a musculação e o treinamento resistido exercem impacto significativo na qualidade de vida da população idosa, especialmente no que se refere ao aumento da força muscular e à prevenção da sarcopenia. Araújo e Silva (2024), em uma revisão de literatura, destacam que a prática regular de exercícios de resistência contribui para a manutenção da massa muscular e o aumento da força, sendo fundamental na prevenção dessa condição. De forma semelhante, Rocha et al. (2025), em uma revisão sistemática, apontam que o treinamento resistido, aliado a intervenções nutricionais, reduz os efeitos da perda muscular associada ao envelhecimento, sendo uma das estratégias mais eficazes para preservação da funcionalidade muscular.

Corroborando esses achados, Silva et al. (2025), em um estudo transversal, identificam o sedentarismo como um dos principais fatores associados à baixa massa muscular em idosos, reforçando a importância da prática regular de atividade física como estratégia preventiva. Além disso, Serejo, Alexandrino e Casemiro (2025), em uma revisão sistemática, demonstram que programas de treinamento de força progressivo promovem aumento significativo da força muscular e contribuem para a manutenção da capacidade funcional, consolidando a musculação como uma intervenção essencial no processo de envelhecimento saudável.

No que se refere aos aspectos funcionais, os estudos também apontam benefícios relevantes da musculação na mobilidade, no equilíbrio e na redução do risco de quedas. Duarte, Ramalho e Souza (2025), em uma revisão de literatura, evidenciam que programas de treinamento funcional melhoram a mobilidade, o equilíbrio e a autonomia dos idosos. Da mesma forma, Souza, Pereira e Manfré (2025), em uma revisão de escopo, ressaltam que a atividade física favorece a manutenção da capacidade funcional e da autonomia, enquanto Santos et al. (2025), em uma revisão de literatura, reforçam que a prática regular de exercícios contribui para melhorias no equilíbrio corporal e na independência nas atividades da vida diária.

Além dos benefícios físicos e funcionais, a literatura evidencia efeitos positivos da musculação na saúde mental e no bem-estar emocional dos idosos. Delchiaro et al. (2025), em um estudo qualitativo, destacam que a participação em grupos de atividade física fortalece as relações sociais e promove melhorias no bem-estar emocional. Nesse sentido, Fontes et al. (2024), em uma revisão de literatura, apontam que a prática regular de exercícios contribui para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer benefícios cognitivos. Ademais, Kemerich, Giongo e Pivetta (2024), em uma revisão integrativa, demonstram que a atividade física melhora a qualidade de vida de idosos com doenças crônicas, contribuindo para o bem-estar psicológico.

Por fim, os estudos analisados também ressaltam a importância de estratégias ampliadas de promoção da saúde para a população idosa. Pinheiro et al. (2024), em estudo epidemiológico, enfatizam a necessidade de políticas públicas que incentivem a prática regular de atividade física como forma de promover o envelhecimento saudável. De modo geral, observa-se convergência entre os achados, evidenciando que a musculação promove melhorias significativas na força muscular, na mobilidade funcional, no equilíbrio, na autonomia e na saúde mental, configurando-se como uma estratégia essencial para a promoção da qualidade de vida na terceira idade.

## 4. Conclusão

A prática regular de musculação apresenta-se como uma importante estratégia para a promoção da qualidade de vida na população idosa. A partir da revisão de literatura realizada, foi possível identificar que o treinamento resistido contribui para o envelhecimento ativo e saudável, evidenciando impactos positivos na saúde física, funcional e mental dos idosos.

No que se refere aos aspectos físicos, os estudos analisados demonstraram que a musculação favorece o aumento da força muscular e contribui para a prevenção da sarcopenia, condição frequentemente associada ao processo de envelhecimento.

Esses benefícios são fundamentais para a manutenção da capacidade funcional e para a preservação da autonomia na realização das atividades da vida diária.

Em relação à funcionalidade, a prática regular de exercícios resistidos também se mostrou eficaz na melhoria da mobilidade, do equilíbrio e da capacidade funcional, fatores que auxiliam na redução do risco de quedas e no aumento da independência dos idosos.

Portanto, os resultados evidenciaram que a musculação pode proporcionar benefícios relacionados à saúde mental e ao bem-estar emocional, favorecendo a socialização, a autoestima e a qualidade de vida dessa população. Dessa forma, a atividade física não atua apenas na dimensão física da saúde, mas também contribui para o fortalecimento dos aspectos psicológicos e sociais do envelhecimento.

Diante desses achados, conclui-se que a musculação representa uma prática segura e eficaz para a promoção da saúde na terceira idade, sendo uma importante ferramenta para a manutenção da autonomia, da funcionalidade e do bem-estar geral dos idosos. Assim, torna-se fundamental incentivar a implementação de programas de atividade física voltados para essa população, bem como o desenvolvimento de políticas públicas que ampliem o acesso a essas práticas, contribuindo para a promoção de um envelhecimento mais saudável e ativo.

## Referências

- Araújo, J., & Silva, F. M. (2024). Treinamento resistido frente à sarcopenia: Uma forma de proporcionar uma melhor qualidade de vida ao idoso. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, 12.
- Chiconato, A. G., et al. (2024). Associação entre raça/cor e prática de atividade física no tempo livre em brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 30(Suppl 2), e1190. <https://doi.org/10.1590/1413-812320242911.11902024>
- Delchiaro, C. M., et al. (2025). Relações sociais no envelhecimento: Potências e desafios na voz de pessoas idosas de um grupo de atividade física. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 28, e250122. <https://doi.org/10.1590/1981-22562025028.250122.pt>
- Duarte, R. P., Ramalho, I. F. A., & Souza, W. S. (2025). Treinamento funcional para melhoria da qualidade de vida em idosos. *Revista Multidisciplinar Integrada*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.61164/32jat331>
- Fontes, G. N., et al. (2024). Exercício físico regular como ferramenta de prevenção de psicopatologias em idosos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(9), 1562–1574. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p1562-1574>
- Freire, E. O., et al. (2025). A influência do treinamento resistido na força muscular dos membros inferiores em idosos de 60 a 70 anos: Revisão integrativa da literatura. *Revista Foco*, 18(7), e9108. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n7-013>
- Furtado, C., et al. (2025). Fatores associados ao nível de atividade física de pessoas idosas robustas residentes na comunidade: Estudo transversal. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 28, e240238. <https://doi.org/10.1590/1981-22562025028.240238.pt>
- Gomes, R. C., et al. (2024). Efeitos do treinamento de força muscular, aeróbico e de resistência muscular sobre a autonomia funcional e qualidade de vida de idosos. *Motricidade*, 19(3), 261–270. <https://doi.org/10.6063/motricidade.31487>
- Kemerich, J. A. P., Giongo, C. L. M., & Pivetta, H. M. F. (2024). Efeitos do exercício físico no idoso com diagnóstico de câncer: Revisão integrativa da literatura. *Revista Brasileira de Cancerologia*, 70(1), e-134514. <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2024v70n1.4514>
- Lima, T. T., et al. (2025). Efeitos do exercício na força muscular, fadiga e capacidade aeróbica em pacientes com doença óssea do mieloma múltiplo: Revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Cancerologia*, 71(4), e-255279. <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2025v71n4.5279>
- Margutti, K. M., et al. (2025). Prevalência de sarcopenia em pessoas idosas socialmente ativas e sua associação com sexo e risco nutricional: Uma análise de redes bayesianas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 28, e240233. <https://doi.org/10.1590/1981-22562025028.240233.pt>
- Pinheiro, H. A., et al. (2024). Epidemiologia e serviços de saúde. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 34, e20240500. <https://doi.org/10.1590/S2237-96222025v34e20240500>
- Rocha, K. C. B., et al. (2025). Suplementação nutricional, exercício físico e terapias hormonais em idosos com sarcopenia: Uma revisão sistemática. *Revista Foco*, 18(3), e8123. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n3-141>
- Santana, W. J., et al. (2024). Recovery between sets in strength training: Systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 30, e2021\_0037. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202430012021\\_0037](https://doi.org/10.1590/1517-8692202430012021_0037)
- Santos, B. N. F., et al. (2025). A importância da atividade física na terceira idade. *ERR01*, 10(6), e10216. <https://doi.org/10.56238/ERR01v10n6-053>

Santos, E. M. M., et al. (2025). Conhecimento e participação em programas públicos de atividade física em adultos da região Nordeste do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 30(5), e09822025. <https://doi.org/10.1590/1413-81232025305.09822025>

Serejo, A. H. H., Alexandrino, J. P. M., & Casemiro, F. G. (2025). Treinamento de força progressivo e força muscular em pessoas idosas com câncer de próstata sob terapia de privação androgênica: Revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 28, e250115. <https://doi.org/10.1590/1981-22562025028.250115.pt>

Silva, D. J., et al. (2025). Fatores associados à baixa massa muscular em pessoas idosas: Um estudo transversal. *Cadernos Saúde Coletiva*, 33(2), e33010198. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202433010198>

Sousa, E. A. L. (2025). *Musculação para a promoção da qualidade de vida na terceira idade: Revisão narrativa* (Trabalho de conclusão de curso). Universidade Estadual do Piauí.

Souza, W. R., Pereira, S. A., & Manfré, A. H. (2025). Benefícios da atividade física diante da longevidade: Uma revisão de escopo. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 8(19), e082332. <https://doi.org/10.55892/jrg.v8i19.2332>