www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/by8rvk18

# Influência da força muscular e da musculação na qualidade de vida em idosos

Influence of Muscle Strength and Resistance Training on Quality of Life in the Elderly

Evelyn Magalhães Gabler
Keuvy Rufino Silva
Rosangela Lopes John (Orientadora)

**RESUMO**

**Introdução:** O envelhecimento pode reduzir a força muscular e a capacidade funcional, comprometendo a autonomia e a qualidade de vida. A musculação pode contribuir para preservar a funcionalidade e promover o bem-estar dos idosos. **Objetivo:** Avaliar a relação entre a prática de musculação, o desempenho funcional e a qualidade de vida em idosos. **Metodologia:** Estudo quantitativo, descritivo, observacional e transversal, realizado em Porto Velho–RO, com 30 idosos, sendo 15 praticantes e 15 não praticantes de musculação. Foram utilizados o questionário WHOQOL-BREF e o Teste de Levantar e Sentar em 30 segundos (TLS30s). **Resultados:** Os praticantes de musculação apresentaram médias superiores nos quatro domínios da qualidade de vida e melhor desempenho funcional, com média de 17,27 repetições no TLS30s, contra 10,33 entre os não praticantes. **Considerações finais:** A prática de musculação esteve associada a melhores indicadores de qualidade de vida e desempenho funcional nos idosos avaliados. Entretanto, os resultados não permitem estabelecer uma relação de causa e efeito.

**Palavras-chave**: Idoso, Força muscular, Qualidade de vida

**ABSTRACT**

**Introduction:** Aging can reduce muscle strength and functional capacity, compromising autonomy and quality of life. Resistance training can contribute to preserving functionality and promoting the well-being of older adults. **Objective:** To evaluate the relationship between resistance training, functional performance, and quality of life in older adults. **Methodology:** A quantitative, descriptive,

observational, and cross-sectional study conducted in Porto Velho, RO, involving 30 older adults—15 who engaged in resistance training and 15 who did not. The WHOQOL-BREF questionnaire and the 30-Second Chair Stand Test (30s-CST) were used. **Results:** Resistance training participants showed higher mean scores across the four quality-of-life domains and better functional performance, with an average of 17.27 repetitions on the 30s-CST, compared to 10.33 among non-participants. **Final Considerations:** Resistance training was associated with better indicators of quality of life and functional performance in the older adults evaluated. However, the results do not allow for the establishment of a cause-and-effect relationship.

**Keywords:** Elderly, Muscle strength, Quality of life.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento acontece de forma gradativa acompanhado por déficits funcionais de maneira progressiva[1]. Isso reforça a necessidade de estratégias que auxiliem na promoção de saúde dessa crescente população.

O envelhecimento também pode ser definido pela deposição de lipídios e tecido conjuntivo nos músculos, independente de alterações no peso corporal, fazendo com que haja redução na contratilidade muscular e deixando o processo de regeneração limitado em caso de lesão[2] . Diante dos impactos do envelhecimento muscular, a prática regular de atividade física se torna essencial para prevenir e minimizar esses efeitos.

Por isso, o exercício com carga moderada se torna peça-chave para a preservação do sistema musculoesquelético, diminuindo o processo de degradação e declínio funcional[3]. Ainda o mesmo autor relata que, uma boa qualidade muscular é essencial para realizar atividades diárias com menor fadiga, diminuir o risco de lesões e proteger articulações de eventuais quedas. Tais benefícios mostram a importância da preservação de massa muscular na terceira idade.

Nessa perspectiva, pessoas que praticam atividade física apresentam maior qualidade de vida em comparação às que não praticam[4]. Além disso, indivíduos com baixa força muscular, principalmente em quadríceps, possuem grandes chances de desenvolver depressão, sendo assim um sinalizador para saúde mental[5]. Isso indica que o exercício físico não é apenas um parâmetro para saúde física, mas também para aspectos psicológicos e sociais.

## OBJETIVO

O presente trabalho tem como objetivo avaliar o papel da musculação na qualidade de vida em idoso.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de campo, descritivo, quantitativo, observacional e transversal, com caráter exploratório, realizado no município de Porto Velho - RO. Foram considerados elegíveis indivíduos de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos, praticantes e não praticantes de musculação.

Foram excluídos indivíduos com diagnóstico de doença de Parkinson, osteoporose, acidente vascular encefálico (AVE) ou câncer, bem como aqueles que não preencheram adequadamente o questionário de qualidade de vida ou que não realizaram o teste funcional proposto.

A amostra foi composta por 30 idosos, selecionados de forma não probabilística, sendo 15 praticantes de musculação (mínimo de duas vezes por semana há 30 dias) e 15 não praticantes. A pesquisa foi realizada na Academia Sena e no Centro de Convivência do Idoso (CCI), em Porto Velho–RO.

A coleta de dados foi realizada por meio de dois instrumentos: o questionário de qualidade de vida World Health Organization Quality of Life – Bref (WHOQOL-BREF) e o Teste de Levantar e Sentar em 30 segundos (TLS30s).

O WHOQOL-BREF é composto por 26 questões, sendo duas referentes à percepção geral da qualidade de vida e à satisfação com a saúde, e 24 distribuídas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. As respostas seguem uma escala de cinco pontos, que incluem 5 opções de resposta que variam entre “muito satisfeito”, “pouco satisfeito”, “satisfeito”, “pouco insatisfeito” ou “muito insatisfeito", conforme as alternativas específicas de cada questão.

O TLS30s foi utilizado para avaliar o desempenho funcional dos membros inferiores. Para a realização do teste, o participante permanece sentado em uma cadeira, com os braços cruzados sobre o tórax, sendo orientado a levantar-se completamente e retornar à posição sentada o maior número de vezes possível durante 30 segundos, sem utilizar os braços como apoio. O resultado corresponde ao número de repetições completas realizadas no período estabelecido.

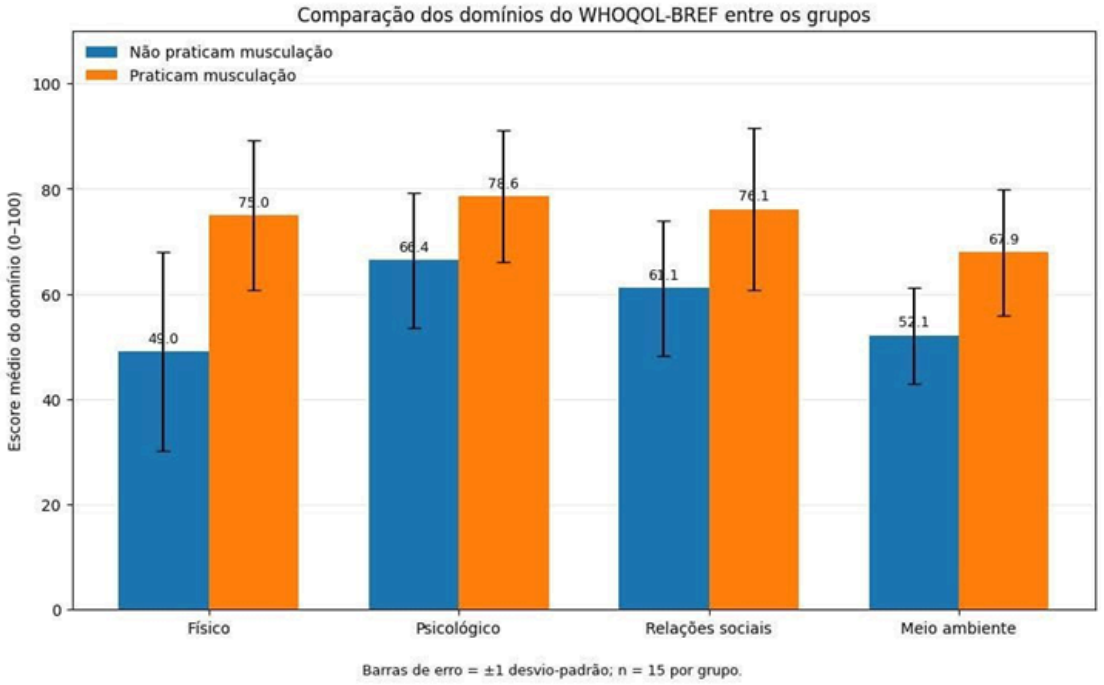
A coleta de dados foi realizada na Academia Sena e no Centro de Convivência do Idoso (CCI), após autorização dos responsáveis. Inicialmente, foram identificados os idosos que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão, os quais foram convidados a participar voluntariamente da pesquisa. Após o aceite e a assinatura do TCLE, foram aplicados o questionário WHOQOL-BREF e o Teste de Levantar e Sentar em 30 segundos (TLS30s). Posteriormente, os dados foram organizados e tabulados para análise, preservando a identidade dos participantes. Os dados foram descritos por meio das médias, medianas, desvio-padrão, frequência absoluta e relativa. As variáveis quantitativas seriam descritas por medidas de tendência central e dispersão, enquanto as variáveis categóricas seriam apresentadas por frequências absolutas e relativas. Para a comparação entre idosos praticantes e não praticantes de musculação, seriam considerados o número de repetições no TLS30s e os escores dos quatro domínios do WHOQOL-BREF. Todas as análises foram realizadas considerando-se nível de significância de 5%. Esta pesquisa foi aprovada

pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Aparício Carvalho (FIMCA).

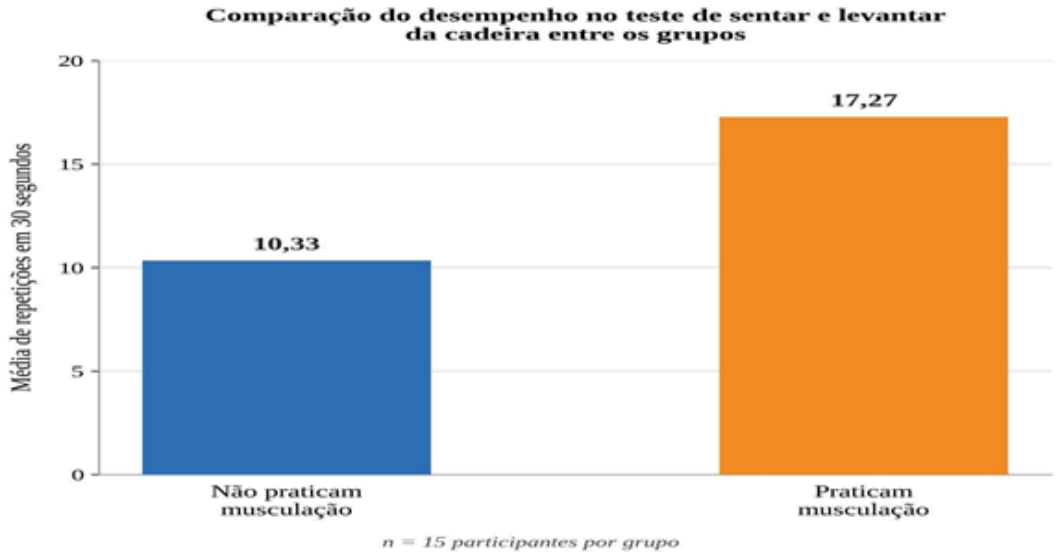
## RESULTADOS

A pesquisa contou com a participação de 30 idosos, distribuídos em dois grupos: 15 praticantes de musculação e 15 não praticantes de musculação. A idade dos participantes variou entre 60 e 80 anos, com média de 67,7 ± 5,0 anos. Em relação ao sexo, a amostra foi composta por 21 mulheres (70%) e 9 homens (30%). Entre os idosos que não praticavam musculação, havia 13 mulheres e 2 homens, com idade média de 68,7 ± 4,6 anos. No grupo de praticantes de musculação, participaram 8 mulheres e 7 homens, com idade média de 66,7 ± 5,3 anos.

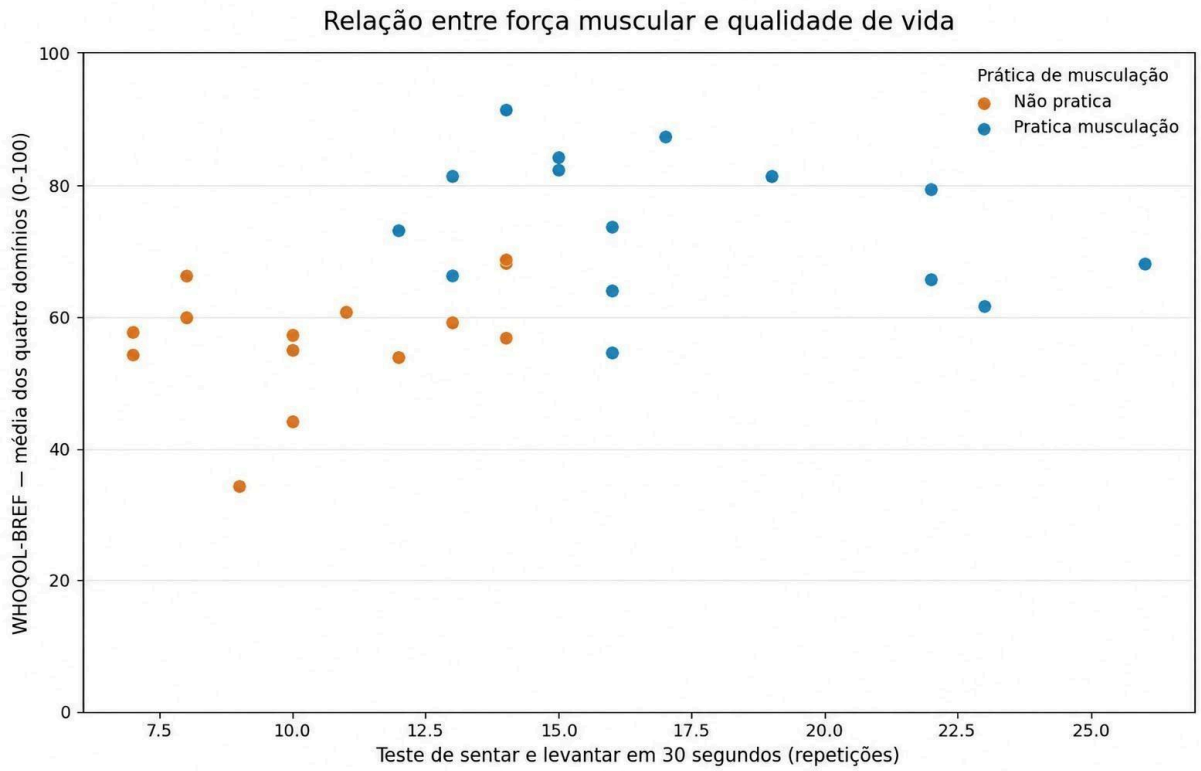
Após a caracterização da amostra, foram analisados os resultados do questionário WHOQOL-BREF, utilizado para avaliar a qualidade de vida e do teste de sentar e levantar na cadeira durante 30 segundos, com objetivo de avaliar o desempenho funcional dos membros inferiores dos participantes.




A comparação dos domínios do WHOQOL-BREF demonstrou que os idosos que praticavam musculação apresentaram médias superiores às dos idosos que não praticavam essa atividade em todos os domínios avaliados. A maior diferença foi observada no domínio físico, com médias de 75,0 e 49,0, respectivamente. Também foram identificadas diferenças nas médias dos domínios psicológico (78,6 x 66,4), relações sociais (76,1 x 61,1) e meio ambiente (67,9 x 52,1). O gráfico acima aponta um resultado mais favorável da qualidade de vida ao grupo praticante de musculação, considerando os escores descritivos obtidos nesta amostra.




No teste realizado para avaliar a funcionalidade de MMII, o grupo que praticava musculação apresentou média de 17,27 repetições, enquanto o grupo oposto apresentou média de 10,33 repetições. A diferença entre as médias foi de 6,94 repetições. O desvio-padrão foi de 4,20 no grupo praticante de musculação e de 2,55 no grupo não praticante. Novamente, os resultados obtidos demonstram melhor desempenho no teste funcional entre os participantes que praticavam musculação.




A distribuição dos participantes no gráfico de dispersão demonstra que o grupo praticante de musculação concentrou, de modo geral, participantes com maior número de repetições no teste de sentar e levantar e escores médios mais elevados de qualidade de vida. Já o grupo não praticante concentrou participantes com menor número de repetições e escores de qualidade de vida relativamente inferiores. Visualmente, observa-se uma tendência de associação positiva entre as duas variáveis analisadas para o grupo praticante.

## DISCUSSÃO

### Prática da musculação e qualidade de vida

Os resultados demonstraram que os idosos praticantes de musculação apresentaram médias superiores nos quatro domínios do WHOQOL-BREF, com maior diferença no domínio físico. Esse achado pode estar relacionado aos benefícios que a prática regular de exercícios resistidos pode proporcionar à capacidade de realizar atividades cotidianas, à autonomia e à percepção de saúde.

A diferença observada nos domínios psicológico, relações sociais e meio ambiente também merece atenção. Entretanto, a qualidade de vida é multidimensional e pode ser influenciada por fatores como condições socioeconômicas, presença de doenças, apoio social, independência funcional e fatores psicologicos[6]. Assim, não é possível atribuir as diferenças encontradas exclusivamente à prática de musculação.

É importante destacar que os resultados representam uma comparação entre os grupos estudados e não demonstram, isoladamente, que a musculação foi a causa das diferenças observadas.

**Desempenho no teste funcional**

O grupo praticante de musculação apresentou maior média de repetições no teste de sentar e levantar da cadeira em 30 segundos. Esse resultado sugere melhor desempenho funcional dos membros inferiores. A prática da musculação pode contribuir para a manutenção da força, da potência muscular e da capacidade de executar atividades diárias em idosos[7].

Entretanto, como a comparação foi realizada entre grupos e não por meio de uma intervenção acompanhada ao longo do tempo, os resultados não permitem estabelecer uma relação de causa e efeito. Outros fatores, como idade, estado de saúde, nível de atividade física habitual e tempo de prática de musculação, podem contribuir para as diferenças observadas.

**Relação entre desempenho físico e qualidade de vida**

A análise visual do gráfico de dispersão sugere que os participantes com maior número de repetições no teste funcional tendem a apresentar escores mais elevados de qualidade de vida. Essa observação é coerente com a possibilidade de que uma melhor capacidade funcional esteja relacionada a maior independência e facilidade para realizar atividades diárias[8]. No entanto, uma eventual correlação entre as variáveis não comprova que o melhor desempenho funcional cause maior qualidade de vida, pois ambas podem estar relacionadas a outros fatores como o déficit no condicionamento cardiorrespiratório e sobrepeso.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo demonstraram que os idosos praticantes de musculação apresentaram médias superiores nos quatro domínios do WHOQOL-BREF, bem como melhor desempenho no teste de sentar e levantar da cadeira em 30 segundos, quando comparados aos idosos que não praticavam musculação. A análise visual do gráfico de dispersão também sugeriu uma possível associação positiva entre o desempenho funcional e a qualidade de vida.

Os achados reforçam a importância de investigar a relação entre a prática de exercícios físicos, a capacidade funcional e a qualidade de vida na população idosa. Entretanto, as diferenças observadas devem ser interpretadas com cautela, considerando o número de participantes, as características da amostra e a impossibilidade de estabelecer causalidade a partir da comparação realizada.

Conclui-se que, nesta amostra, a prática de musculação esteve associada a médias mais elevadas de qualidade de vida e a melhor desempenho no teste funcional.

Estudos com amostras maiores e análises estatísticas complementares poderão contribuir para aprofundar a compreensão dessa relação.

**REFERÊNCIAS**


1. CAPORICCI, S.; NETO, M.F.O. Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. *Motricidade*, v. 7, n. 2, p. 15–24, 2011. DOI: 10.6063.

2. CHEN, L.; WU, J. Molecular constraints of sarcopenia in the ageing muscle. *Frontiers in Aging*, v. 1, p. 1588014, 2025. DOI: 10.3389.

3. NAHAS, M.V. Atividade física e qualidade de vida: aspectos fisiológicos e funcionais. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

4. FERREIRA, A. et al. Effects of physical activity on quality of life in older adults. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 18, n. 4, p. 987–995, 2015. DOI: 10.1590.

5. VODIČKA, T. et al. Association between muscle strength and depression in a cohort of young adults. *PLOS ONE*, v. 19, n. 5, p. e0303925, 2024. DOI: 10.1371.

6. MENGELKOCH, Summer; MORIARITY, Daniel P.; NOVAK, Anne Marie; SNYDER, Michael P.; SLAVICH, George M.; LEV-ARI, Shahar. Using ecological momentary assessments to study how daily fluctuations in psychological states impact stress, well-being, and health. Journal of Clinical Medicine, v. 13, n. 1, art. 24, 2024. DOI: 10.3390

7. CHEN, Yu Chang et al. Is moderate resistance training adequate for older adults with sarcopenia? A systematic review and network meta-analysis of RCTs. European Review of Aging and Physical Activity, v. 20, art. 22, 2023. DOI: 10.1186

8. Schwartz BD, Liu H, MacDonald EE, Mekari S, O'Brien MW. Impact of physical activity and exercise training on health-related quality of life in older adults: an umbrella review. GeroScience. 2025. DOI: 10.1007