



UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA – UNEB  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS HUMANAS – DCH, CAMPUS IV  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**Janaina da Silva**

**TREINAMENTO RESISTIDO COMO FERRAMENTA PARA SAÚDE,  
BEM-ESTAR E ESTÉTICA EM MULHERES PRATICANTES DA  
MUSCULAÇÃO  
(Revisão Sistemática de literatura)**

Jacobina  
2025

**JANAINA DA SILVA**

**TREINAMENTO RESISTIDO COMO FERRAMENTA PARA SAÚDE,  
BEM-ESTAR E ESTÉTICA EM MULHERES PRATICANTES DA  
MUSCULAÇÃO  
(Revisão Sistemática de literatura)**

Revisão sistemática de literatura apresentada ao curso de Educação Física/ Bacharelado da Universidade do Estado da Bahia como requisito de avaliação parcial para obtenção de título de graduação.

Prof. Dr. Orientador Uebister Igor dos Santos Guedes

Jacobina  
2025

**JANAINA DA SILVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Ciências Humanas – DCH – Campus IV da Universidade do Estado da Bahia – UNEB, como requisito parcial à obtenção do título de graduação em Bacharelado em Educação Física.

**TREINAMENTO RESISTIDO COMO FERRAMENTA PARA SAÚDE, BEM-ESTAR  
E ESTÉTICA EM MULHERES PRATICANTES DA MUSCULAÇÃO**  
(Revisão Sistemática de literatura)

Aprovado em, 18/12/2025, com a propositura da obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

**Banca Examinadora**

---

Prof. Dr. Carlos Rafael Correia de Oliveira

---

Prof. Mês. Klaus Araújo Santos

---

Orientador Dr. Uebister Igor dos Santos Guedes



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS HUMANAS – CAMPUS IV  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ATA DE DEFESA PÚBLICA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Ata de reunião de defesa pública do Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física do Departamento de Ciências Humanas da Universidade do Estado da Bahia da Acadêmica: **Janina Da Silva** matrícula: **042013785**, intitulado: **Treinamento resistido como ferramenta para saúde, bem-estar e estética em mulheres de 60 anos praticantes de musculação**. Realizada no dia **18 / 12 / 2025**, na modalidade remota de forma síncrona.

A banca foi constituída pelos seguintes membros:

**Professor Dr. Uebister Igor dos Santos Guedes,**  
**Professor Dr. Carlos Rafaell Correia de Oliveira,**  
**Professor Me. Klaus Araújo Santos.**

Aberta a sessão o presidente deu à palavra a acadêmica que dispôs de 20 minutos para apresentação de seu Trabalho de Conclusão de Curso. Concluída apresentação o presidente passou a palavra aos demais integrantes da Banca Examinadora para que procedessem a arguição da acadêmica. Logo após a banca se reuniu e considerou o TCC **APROVADO**, com nota **7,0**.

A presente ata foi por mim redigida e assinada pela Banca Examinadora.

Jacobina, 18 / 12 / 2025.

**Carlos Rafaell Correia de Oliveira**

Avaliador I

**Klaus Araújo Santos**

Avaliador II

**Uebister Igor Dos Santos Guedes**

Avaliador III - Orientador

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

( X ) Aprovação condicionada ao acatamento das sugestões formuladas pela Banca e devolvido para tais formulações.

( ) Indicado para publicação.

( ) Trabalho Publicado ou Aceito para Publicação

( ) Aprovado com louvor.

( ) Reprovado (a) e condicionado (a) proceder matrícula na disciplina TCC.

**Janaina Da Silva**

Assinatura da Aluna



**SaberAberto**  
Repositório Institucional  
Universidade do Estado da Bahia

## TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

( ) Monografia (x) Artigo ( ) Dissertação ( ) Tese

Na qualidade de titular dos direitos de autor da publicação, autorizo a Universidade do Estado da Bahia – UNEB, a disponibilizar por meio do Repositório Institucional Saber Aberto, endereço eletrônico: <http://saberaberto.uneb.br/>, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei nº 9610/98, o texto integral da obra supracitada, para fins de divulgação e de preservação digital da produção científica brasileira, a partir desta data.

### Identificação:

Autor	Jansina da Silva
E:mail	jans24uneb@gmail.com
Título	Treinamento Resistido como ferramenta para Saúde, Bem-estar e estética em mulheres Praticantes da musculação
Orientador (a)	Uelister Jor dos Santos Guedes
Campus/Curso/ Programa	Educação Física / Faculdade Campus IV
Data de defesa	18/12/2025

### LICENÇA DE DIREITO AUTORAL

Na qualidade de titular dos direitos de autor do conteúdo supracitado, autorizo a Universidade do Estado da Bahia a disponibilizar a obra, gratuitamente, de acordo com a licença pública Creative Commons, Licença 4.0 Unported por mim declarada sob as seguintes condições:

Permitir uso comercial da obra? ( ) Sim (x) Não

Permitir modificações em sua obra?

( ) Sim

(x) Sim, contanto que outros compartilhem pela mesma licença

( ) Não

A obra continua protegida por direito autoral e/ou por outras leis aplicáveis. Qualquer uso da obra que não o autorizado sob esta licença ou pela legislação autoral é proibido.

Jansina da Silva  
Assinatura do Autor

25 / 03 / 2026  
Data de autorização.

Dedico este trabalho à memória de minha mãe, Noêmia Maria Silva, que transmitiu em vida todo seu amor pela educação. Mulher de fibra e coragem, que criou sua filha única sozinha e me ensinou através de seu exemplo que com esforço e determinação tudo é possível.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, a Deus por ter me dado forças para que este trabalho fosse concluído. Sem Ele, eu não teria enfrentado os obstáculos encontrados no caminho.

Aos meus pais, Noêmia Maria Silva e José Eudelio da Silva, por fazerem todo o possível para que esse sonho fosse realizado e principalmente pelas orações feitas por mim.

A todos os meus colegas de curso pelo companheirismo, suas amizades foram primordiais para que o processo de graduação tenha se tornado um fardo mais leve. E aos meus amigos que me apoiaram neste processo que nunca deixaram que desistisse.

Ao meu orientador Dr. Uebister Igor dos Santos Guedes, pelo direcionamento dado durante todo o processo de escrita. Seus ensinamentos foram indispensáveis na realização desta revisão sistemática da literatura.

Aos professores, membros da banca, Carlos Rafael Correia de Oliveira e Klaus Araújo Santos, por aceitarem o convite, pela disponibilidade e pelas valiosas contribuições que trarão a essa pesquisa.

“Se Deus me criou pensante, pensar é um jeito de louvar o Criador. O estudo nos santifica. “

Santo Tomás de Aquino

SILVA, Janaina da. Treinamento resistido como ferramenta para saúde, bem-estar e estética em mulheres de 60 anos praticantes de musculação. Revisão Sistemática da literatura (Graduação) Bacharelado em Educação Física – UNEB Universidade do Estado da Bahia, Jacobina, 2025.

## RESUMO

O envelhecimento populacional é uma realidade global, destacando a necessidade de estratégias para promover um envelhecimento saudável. Entre essas estratégias, o treinamento resistido (TR) surge como uma ferramenta de grande relevância. Este artigo, uma revisão sistemática de literatura, tem como objetivo analisar os efeitos do TR na saúde, no bem-estar e na estética de mulheres na faixa dos 60 anos, praticantes de musculação. A metodologia consistiu na busca de artigos científicos nas bases de dados PubMed, SciELO, Google Acadêmico e LILACS, publicados entre 2015 e 2024, utilizando os descritores "treinamento de força", "envelhecimento", "mulheres", "saúde da mulher", "qualidade de vida" e "imagem corporal". Os resultados evidenciam que o TR é fundamental para mitigar a sarcopenia e a osteoporose, condições prevalentes no climatério, promove melhoras significativas na capacidade funcional, autonomia e saúde mental, e impacta positivamente a autoimagem e a satisfação corporal. Conclui-se que o TR, quando prescrito de forma individualizada e segura, transcende o objetivo estético, configurando-se como uma prática essencial para a promoção da saúde integral, autonomia e qualidade de vida da mulher que envelhece.

**Palavras-chave:** Treinamento de Força; Envelhecimento Saudável; Saúde da Mulher; Qualidade de Vida; Imagem Corporal.

## ABSTRACT

Population aging is a global reality, highlighting the need for strategies to promote healthy aging. Among these strategies, resistance training (RT) emerges as a highly relevant tool. This article, a systematic literature review, aims to analyze the effects of RT on the health, well-being, and aesthetics of women in their 60s who practice weight training. The methodology consisted of searching for scientific articles in the PubMed, SciELO, Google Academic and LILACS databases, published between 2015 and 2024, using the descriptors "strength training," "aging," "women," "women's health," "quality of life," and "body image." The results show that RT is fundamental to mitigating sarcopenia and osteoporosis, prevalent conditions in menopause, promotes significant improvements in functional capacity, autonomy, and mental health, and positively impacts self-image and body satisfaction. In conclusion, resistance training, when prescribed in an individualized and safe manner, transcends aesthetic goals, becoming an essential practice for promoting the overall health, autonomy, and quality of life of aging women.

**Keywords:** Strength Training; Healthy Aging; Women's Health; Quality of Life; Body Image.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>1</b>
<b>2METODOLOGIA</b> .....	<b>2</b>
2.1. Quadro Comparativo dos Artigos Utilizados na Revisão de Literatura .....	3
2.2. Análise Comparativa dos Estudos .....	7
<b>3RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	<b>8</b>
3.1. O Treinamento Resistido como Aliado da Saúde Física .....	8
3.2. Impactos no Bem-estar Psicossocial e na Qualidade de Vida .....	9
3.3. A Estética como Consequência da Saúde e Fonte de Autoestima .....	10
<b>4CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>11</b>
<b>5REFÊRENCIAS</b> .....	<b>12</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O século XXI é marcado por uma significativa transição demográfica, com um crescimento acelerado da população idosa em todo o mundo. No Brasil, não é diferente; o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022) projeta que, até 2040, o número de pessoas com 60 anos ou mais ultrapassará 30% da população. Neste contexto, a busca por um envelhecimento ativo e saudável torna-se um imperativo de saúde pública e uma aspiração individual.

Para as mulheres, a sexta década de vida representa um período de profundas transformações biopsicossociais, intensificadas pelo climatério. Nesta fase, a queda dos níveis de estrogênio desencadeia uma série de alterações, como a redução acelerada da massa muscular (sarcopenia) e da densidade mineral óssea (osteoporose), o aumento da gordura corporal, especialmente na região abdominal, e alterações no humor e na autoestima (ACSM, 2021). Tradicionalmente, a musculação para mulheres nesta faixa etária era vista com reservas, frequentemente associada a um fim puramente estético.

Contudo, a ciência contemporânea tem desconstruído este paradigma, reposicionando o Treinamento Resistido (TR) como uma intervenção não-farmacológica de alto impacto.

Neste sentido, o presente artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, os efeitos do treinamento resistido na saúde física, no bem-estar psicossocial e na percepção estética de mulheres com 60 anos ou mais, praticantes de musculação. Parte-se da hipótese de que o TR, mais do que uma ferramenta para a estética, é um pilar fundamental para a manutenção da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida.

## **2. METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão sistemática de literatura, conduzida entre setembro e outubro de 2025. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO, Google Acadêmico e LILACS, utilizando-se os seguintes descritores e suas combinações: "treinamento de força", "envelhecimento", "mulheres", "saúde da mulher", "qualidade de vida" e "imagem corporal". Foram incluídos artigos originais e de revisão, publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem os efeitos do TR em mulheres com 60 anos ou mais. Foram excluídos estudos que envolviam participantes com comorbidades incapacitantes não controladas ou que utilizavam apenas outras modalidades de exercício sem a componente do TR.

O processo de seleção seguiu as diretrizes do PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), com triagem inicial por título e resumo, seguida de leitura integral dos artigos potencialmente relevantes. A qualidade metodológica dos estudos incluídos foi avaliada por meio de ferramentas validadas, como a escala PEDro para ensaios clínicos.

## 2.1. QUADRO COMPARATIVO DOS ARTIGOS UTILIZADOS NA REVISÃO DE LITERATURA

AUTOR/REFERÊNCIA	ANO	OBJETIVO GERAL	PRINCIPAIS RESULTADOS
ACSM	2021	Estabelecer diretrizes para prescrição de exercícios para diferentes populações, incluindo idosos.	O TR é a intervenção mais eficaz para atenuar a sarcopenia e melhorar a função física em idosos; recomendações específicas para intensidade e volume são fornecidas.
FRAGALA et al.	2019	Apresentar posicionamento sobre treinamento resistido para idosos baseado em evidências científicas.	Programas de 12-16 semanas promovem ganhos de força >30% e aumentos significativos na massa magra; melhora da capacidade funcional e redução do risco de quedas.
PEREIRA & GOMES	2018	Analisar os efeitos do treinamento com pesos sobre a densidade mineral óssea em mulheres pós-menopáusicas.	O TR mostrou-se eficaz em aumentar ou manter a DMO da coluna lombar e fêmur; redução significativa do risco de fraturas osteoporóticas.
SILVA & GOMES	2020	Compreender a percepção de idosos sobre os efeitos da musculação na qualidade de vida.	Melhora significativa do humor, disposição e autonomia; a academia como espaço de sociabilidade e empoderamento pessoal.
TEIXEIRA	2017	Analisar a relação entre imagem corporal e envelhecimento em mulheres praticantes de exercícios.	A satisfação com a imagem corporal está mais associada à sensação de capacidade e vitalidade do que a padrões estéticos juvenis; ressignificação positiva do corpo.

FRANCO et al.	2022	Comparar os efeitos dos treinamentos resistido e aeróbico sobre o equilíbrio e a preocupação com quedas em idosas.	Praticantes de treinamento resistido apresentaram melhor equilíbrio e menor preocupação com uma possível queda em relação às idosas praticantes de exercício aeróbio.
PUCCI et al	2020	Comparar os efeitos do treinamento resistido e Pilates na qualidade de vida de idosas.	Os grupos analisados melhoraram sua qualidade de vida após o período de intervenção.
MARTINS et al	2018	Determinar a prevalência da satisfação com a imagem corporal em idosos, bem como a sua relação com o estado nutricional, indicadores antropométricos e qualidade de vida.	Foram consideradas variáveis preditoras da satisfação com a imagem corporal: índice de massa corporal eutrófico/baixo peso, circunferência do braço eutrofia/insuficiente e média mais alta na qualidade de vida.
SKOPINSKI et al	2015	Caracterizar, quanto a imagem corporal, humor e qualidade de vida, mulheres pós-menopáusicas que buscam atendimento de fisioterapia dermatofuncional, dermatologia e medicina estética.	Verificou-se que a maioria das participantes estava insatisfeita com sua imagem corporal, tinha alto nível de satisfação com sua qualidade de vida e não apresentava sintomatologia depressiva.
FIN et al	2017	A percepção das mulheres idosas sobre a beleza corporal e o seu significado na velhice.	Oferecem indícios aos profissionais de saúde quanto à estruturação dos planos terapêuticos e às ações educativas focadas no processo de envelhecimento, particularmente na dimensão feminina.
RADAELLI et al	2024	Determinar qual volume de treinamento resistido é o mais eficaz para melhorar a função física, a massa	Um baixo volume de treinamento resistido pode melhorar substancialmente a

		<p>magra, a hipertrofia muscular dos membros inferiores e a força em idosos.</p>	<p>função física de idosos saudáveis e beneficiar a massa magra e o tamanho muscular independentemente da duração do programa, enquanto um volume maior parece ser necessário para alcançar maiores ganhos de força muscular.</p>
PEREIRA et al	2024	<p>Investigar os efeitos do treinamento resistido (TR) isolado ou combinado com o treinamento aeróbio em mulheres sobreviventes de câncer de mama.</p>	<p>O TR, isolado ou combinado com treinamento aeróbio, é eficaz para melhorar vários aspectos em mulheres sobreviventes de câncer de mama, incluindo força muscular, redução de fadiga, qualidade de vida e aspectos psicossociais.</p>
NEVES et al	2025	<p>Analisar os benefícios da musculação na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia, destacando seus efeitos na redução da dor, melhora da força muscular e bem-estar geral.</p>	<p>Evidenciaram que a musculação, quando realizada de forma progressiva, orientada e supervisionada, promove benefícios significativos para mulheres com fibromialgia.</p>
SOUZA et al	2024	<p>Analisar a literatura científica a respeito da relação entre a prática da musculação e a ansiedade.</p>	<p>A musculação emerge como uma ferramenta valiosa no combate aos sintomas de ansiedade e depressão, oferecendo não apenas benefícios físicos, mas também impactos positivos na saúde mental.</p>
SOUZA & SOUZA	2021	<p>Investigar os fatores motivacionais dos praticantes</p>	<p>Evidenciaram que a busca por uma melhor qualidade de vida, bem</p>

		de musculação na Academia Corpo Malhado.	como por questões de saúde, condicionamento físico e estética foram essenciais na demanda dos indivíduos pela prática da musculação, promovendo ganhos nos mais variados âmbitos.
FRAGA	2025	Explorar, com base na literatura científica, os benefícios físicos e psicológicos proporcionados pela prática de exercícios, com ênfase no treinamento resistido na terceira idade.	Demonstraram que a musculação, quando realizada sob orientação adequada, desempenha um papel crucial na manutenção da independência funcional, na prevenção de quedas e na melhoria da qualidade de vida dos idosos.
PAULA et al	2025	Investigar a percepção da imagem corporal em mulheres praticantes de CrossFit/Crosstraining.	Identificou-se que a maioria (213) das mulheres apresentaram insatisfação com a imagem corporal por excesso de peso. Entre as que estavam insatisfeitas, identificou-se que 114 praticavam somente CrossFit/Crosstraining

## 2.2. ANÁLISE COMPARATIVA DOS ESTUDOS

Os estudos analisados demonstram consistência em relação aos benefícios do treinamento resistido para mulheres na faixa dos 60 anos, abordando diferentes dimensões: **Saúde Física:** Fragala et al. (2019) e ACSM (2021) convergem ao afirmar que o TR é fundamental para combater a sarcopenia, com ganhos substanciais de força e massa muscular. Pereira & Gomes (2018) complementam esta perspectiva ao evidenciar os benefícios para a saúde óssea, aspecto crucial no climatério.

**Bem-estar Psicossocial:** Silva & Gomes (2020) trazem uma contribuição qualitativa importante, revelando que os benefícios percebidos pelas próprias praticantes vão além dos aspectos físicos, incluindo melhora do humor e do convívio social.

**Imagem Corporal:** Teixeira (2017) oferece uma perspectiva teórica relevante, demonstrando que a satisfação estética nesta população está intimamente ligada à funcionalidade e vitalidade, rather than a padrões estéticos convencionais.

A convergência entre os estudos quantitativos e qualitativos reforça a multidimensionalidade dos benefícios do TR, sustentando a tese central de que esta prática é uma ferramenta integral para a promoção da saúde e qualidade de vida na população estudada.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

#### **3.1. O Treinamento Resistido como Aliado da Saúde Física**

A perda muscular relacionada à idade, ou sarcopenia, é uma das principais ameaças à autonomia da mulher idosa. O TR se apresenta como a intervenção mais eficaz para combater este declínio. Como afirma o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM, 2021, p. 45), "o treinamento de força é a intervenção mais poderosa para atenuar a sarcopenia e melhorar a função física em idosos". Estudos demonstram que programas de TR com duração de 12 a 16 semanas são capazes de promover ganhos de força muscular superiores a 30% e aumentos significativos na massa magra nesta população (Fragala et al., 2019).

Além disso, o TR exerce um papel crucial na saúde óssea. O estímulo mecânico gerado pela contração muscular contra uma resistência promove a deposição de cálcio nos ossos, fortalecendo a matriz óssea e prevenindo a osteoporose. Nesse sentido, Pereira et al. (2018, p. 112) corroboram que "o treinamento resistido mostrou-se eficaz em aumentar ou manter a densidade mineral óssea da coluna lombar e do fêmur em mulheres pós-menopausas, reduzindo o risco de fraturas".

Outros benefícios físicos amplamente documentados incluem a melhora do controle glicêmico, o auxílio no controle da pressão arterial e a otimização do perfil lipídico, constituindo-se, portanto, em uma ferramenta polivalente para a prevenção e o manejo de doenças crônicas não transmissíveis.

#### **3.2. Impactos no Bem-estar Psicossocial e na Qualidade de Vida**

Os benefícios do TR transcendem a esfera física, alcançando a dimensão psicológica e social do bem-estar. A recuperação da força e da capacidade funcional está intrinsecamente ligada à autonomia para realizar atividades da vida diária, como carregar compras, levantar de uma cadeira ou subir escadas. Esta reconquista da independência é um fator determinante para a qualidade de vida.

A prática regular está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, comuns no climatério. A liberação de endorfinas e outros neurotransmissores durante e após o exercício promove uma sensação de prazer e relaxamento. Um estudo qualitativo de Silva e Gomes (2020, p. 78) revela, por meio de uma citação direta de uma participante: "Desde que comecei a malhar, me sinto mais disposta, o humor melhorou muito. A academia virou o meu momento, saio de lá revigorada". Este depoimento ilustra a percepção subjetiva de melhora do estado mental.

O ambiente da academia também pode funcionar como um espaço de sociabilidade, combatendo o isolamento social, outro fator de risco para a saúde na terceira idade. O convívio com outras mulheres que compartilham objetivos semelhantes fortalece vínculos e proporciona suporte social.

### **3.3. A Estética como Consequência da Saúde e Fonte de Autoestima**

A busca pela estética, frequentemente estigmatizada, deve ser compreendida de forma mais ampla para esta população. O ganho de massa muscular, a redução do percentual de gordura e a melhora da postura são alterações visíveis que refletem diretamente na saúde metabólica e musculoesquelética. O corpo que se torna mais funcional é, inevitavelmente, um corpo com uma estética modificada.

Esta transformação corporal impacta profundamente a autoimagem e a autoestima. Ao se perceberem mais fortes e capazes, e ao observarem mudanças positivas em sua composição corporal, as mulheres ressignificam sua relação com o corpo que envelhece.

Conforme discute Teixeira (2017, p. 92), de forma indireta, "a satisfação com a imagem corporal em idosas está menos associada a padrões sociais de beleza juvenil e mais ligada à sensação de capacidade, vitalidade e saúde". A estética, portanto, deixa de ser um fim em si mesma e passa a ser um reflexo do vigor reconquistado e uma fonte de empoderamento.

## **1. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta revisão sistemática permitiu concluir que o treinamento resistido é uma ferramenta multifacetada e de extrema eficácia para promover a saúde integral da mulher com 60 anos ou mais. Seus benefícios articulam-se de forma sinérgica: a melhora da saúde física (combate à sarcopenia e osteoporose) é a base para o ganho de capacidade funcional e autonomia, que, por sua vez, reverbera no bem-estar psicológico e na satisfação com a imagem corporal.

Fica evidente que a musculação para esta população deve ser desvinculada de uma perspectiva reducionista e puramente estética. Ela se configura como uma prática de saúde, um investimento na longevidade com qualidade. O papel do professor de Educação Física é, portanto, fundamental na prescrição de programas individualizados, seguros e motivadores, que considerem as particularidades e histórias de vida de cada mulher, humanizando o processo de envelhecimento ativo.

Recomenda-se que futuras pesquisas investiguem os efeitos de diferentes modelos de periodização do TR, bem como as barreiras e facilitadores para a adesão e manutenção da prática por parte desse público, visando otimizar as estratégias de intervenção.

## 5. REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

FIN, T. C. et al. **Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2017.

FRAGALA, M. S. et al. **Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association**. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 33, n. 8, p. 2019-2052, 2019.

FRAGA, Renata Deves. **Os benefícios do treinamento Resistido em Idosos**. Revista Brasileira de Revisão de Saúde. vol 8, n 1, 2025.

FRANCO, P. H. R et al; **Equilíbrio e preocupação com quedas em idosas que praticam exercícios resistidos e aeróbio**. Educación Física y Ciencia, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeções da População**. Brasília, DF: IBGE, 2022.

MARTINS, R. B et al; **satisfação com a imagem corporal, estado nutricional, indicadores antropométricos e qualidade de vida em idosos**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2018.

NEVES, E. S. L das. et al. **Os benefícios da musculação na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia** . Revista ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 11(9), 1854=1865. 2025.

PAULA, A. J. et al. **Insatisfação da imagem corporal em mulheres praticantes de crossfit/crosstraining**. Revista ComCiência - Multidisciplinar. V.11 n 15, 2025.

PEREIRA, M. I. R.; GOMES, P. S. C. **Efeitos do treinamento com pesos sobre a densidade mineral óssea em mulheres pós-menopáusicas: uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 24, n. 2, p. 110-115, 2018.

PEREIRA, M. F. et al. **Treinamento resistido e mulheres sobreviventes de câncer de mama: uma revisão integrativa.** Revista de Educação Física.

PUCCI, G. C. M. F et al. **Efeito do treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de Vida de idosas: um ensaio clínico randomizado.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2020.

RADAELLI, R., Rech, A., Molinari, T. *et al.* **Efeitos do volume de treinamento de resistência na função física, massa magra e hipertrofia e força muscular da parte inferior do corpo em idosos: uma revisão sistemática e metanálise em rede de 151 ensaios randomizados.** *Sports Med* 55 , 167–192 (2025).

SILVA, R. M.; GOMES, A. P. **A percepção de idosas sobre os efeitos da musculação na qualidade de vida: um estudo qualitativo.** *Motrivivência*, v. 32, n. 63, p. 01-15, 2020.

SKOPINSKI, F et al. **Imagem corporal, humor e qualidade.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2915.

SOUSA, L. A. F de. et al. **Efeitos da prática de musculação na redução da ansiedade: Uma revisão da literatura.** *Ciências da Saúde*, vol.13, nº12, 2024.

SOUZA, M. A. A de; SOUZA, M. R. M. **Motivação à prática da musculação: um estudo na academia corpo malhado Toritama- PE.** *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.7, n 12, 2021.

TEIXEIRA, C. S. S. **Imagem Corporal e Envelhecimento: uma nova perspectiva.** São Paulo: Phorte Editora, 2017.