Resumo expandido

A INFLUÊNCIA DA MUSCULAÇÃO NA FELICIDADE E QUALIDADE DE VIDA: UMA ABORDAGEM À LUZ DA FILOSOFIA DE KANT

Pietra Alexandra Torquato Monteiro[1], Meire Aparecida Lodé Nunes[1]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO

Nos últimos anos a musculação vem sendo reconhecida não apenas por seus efeitos estéticos, mas também pelos benefícios físicos e psicológicos, como melhora do humor, redução de ansiedade, depressão e maior disposição para as tarefas diárias. No entanto, surge a questão: a busca pelo bem-estar na musculação reflete uma verdadeira autonomia racional ou está mais ligada a interesses pessoais e influências sociais? A filosofia moral de Immanuel Kant oferece uma perspectiva crítica para refletir essa questão ao propor que o valor moral das ações reside na intenção e no compromisso com o dever, e não apenas nas consequências ou no prazer proporcionado. A metodologia adotada é o Estado do Conhecimento, conforme os pressupostos de Morosini, Kohls-Santos e Bittencourt (2021). O levantamento foi realizado em cinco repositórios, contemplando publicações de 2018 a 2025, com as palavras-chave "felicidade" e "exercício físico", O levantamento bibliográfico mostrou que a maioria dos estudos associa atividades físicas ao aumento do bem-estar subjetivo e da satisfação com a vida. Contudo, verificou-se lacuna de trabalhos que consideram fundamentos filosóficos ou éticos, especialmente à luz de Kant. Conclui-se que, embora a musculação contribua para o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida, há uma lacuna quanto à análise desses efeitos sob a perspectiva filosófica de Kant, indicando a necessidade de explorar essa relação de forma mais profunda.

Palavras-chave: Felicidade[1]. Qualidade de vida[2]. Musculação[3]. Kant[4].

1. INTRODUÇÃO

A temática desta pesquisa delimita-se à realizar um mapeamento de pesquisas publicadas que tratam sobre a influência da musculação na qualidade de vida e no bem-estar, relacionando com a filosofia moral de Immanuel Kant, que valoriza a autonomia, a dignidade

e o agir pautado pelo dever. Assim, busca-se compreender de que maneira práticas corporais sistematizadas podem contribuir para uma vida mais plena, ativa e satisfatória, não apenas em termos fisiológicos, mas também no que tange à realização pessoal e ao respeito a si mesmo, conforme princípios éticos kantianos.

O problema que orienta este estudo pode ser sintetizado na seguinte questão: como a musculação e o treinamento resistido influenciam a qualidade de vida e o bem-estar de seus praticantes, e de que forma esses benefícios podem ser compreendidos à luz da filosofia de Kant? Tal questão emerge da observação de que, embora os benefícios físicos do exercício resistido sejam amplamente reconhecidos, ainda há necessidade de explorar a dimensão filosófica e subjetiva da prática, integrando aspectos físicos, psicológicos, sociais e morais.

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica exploratória e descritiva, realizada entre abril e maio de 2025, nas em bases de dados como Google Acadêmico, SciELO, CAPES, BDTD e PubMed, com descritores relacionados a musculação, exercício resistido, atividade física, bem-estar e qualidade de vida. A busca contemplou publicações entre 2018 e 2025, sendo incluídos estudos em português e inglês. Após triagem inicial por leitura de títulos e resumos, 22 trabalhos compuseram o corpus de análise. Cada estudo foi sintetizado quanto a objetivo, método e resultados, permitindo a identificação de padrões, singularidades e lacunas, e em seguida categorizado conforme temática predominante.

A relevância desta investigação reside na possibilidade de integrar dados científicos consolidados com uma reflexão filosófica, fornecendo subsídios tanto para profissionais de Educação Física e saúde, quanto para pesquisadores interessados em abordagens interdisciplinares sobre envelhecimento, exercício e qualidade de vida. Ao articular aspectos fisiológicos e éticos, pretende-se reforçar a importância de compreender o exercício não apenas como instrumento de manutenção corporal, mas como prática que contribui para o desenvolvimento integral do ser humano, em consonância com valores de autonomia, dignidade e respeito à própria vida.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se qualitativo e exploratória. É uma pesquisa de caráter bibliográfico, do tipo levantamento no formato de Estado do Conhecimento, conforme os

critérios estabelecidos por Márilia Morosini, Pricila Kohls-Santos e Zoraia Bittencourt (2021). A coleta de dados realizou-se por meio de repositórios Google Acadêmico, Scielo, PubMed, Capes, BDTD, utilizando termos como "Musculação", "Exercício Físico/Atividade Física", "Qualidade de Vida", "Bem-Estar" e "Exercício Resistido". Foi realizado durante os períodos de abril a maio de 2025, incluindo estudos publicados entre 2018 e 2025. A seleção se deu pela leitura de títulos e resumos, seguida da leitura integral dos artigos pertinentes; no total, 22 publicações foram consideradas relevantes.

3. DISCUSSÕES

O quadro 1 apresenta o resultado geral do levantamento, um resumo do Estado de Conhecimento. São explicitados os dados coletados nos repositórios Google Acadêmico, BDTD, Scielo, Capes e Pubmed com os termos pesquisados "Musculação e felicidade; Exercício Físico e felicidade; Musculação e Bem Estar; Exercício Físico e Bem Estar; Exercício Resistido e Bem Estar". Foram feitas duas pesquisas em cada repositório, devido ao fato da primeira busca não obteve resultado.

Quadro 1 – Resultado geral do levantamento

Repositório	Termos	Resultados	Filtros	1ª seleção	2ª seleção
BTDT	Musculação; felicidade.	0	2018	0	0
Capes	Musculação; felicidade.	0	2018	0	0
Scielo	Musculação; felicidade.	0	2018	0	0
Pubmed	Musculação; felicidade.	0	2018	0	0
BTDT	Exercício Físico; felicidade.	0	2018	0	0
Capes	Exercício Físico; felicidade.	0	2018	0	0
Scielo	Exercício Físico; felicidade.	0	2018	0	0
Pubmed	Exercício Físico; felicidade.	0	2018	0	0
Google Acadêmico	Musculação; Bem estar.	11.100	2018	7	6
Google Acadêmico	Exercício Físico; Bem estar.	15.500	2018	8	8
Google Acadêmico	Exercício Resistido; Bem estar.	11.800	2018	8	8
Total				23	22

Fonte: elaborado pelo autor/autora

Conforme pode-se observar, foram encontrados 23 trabalhos e, após a leitura dos títulos e, se necessário, dos resumos, permaneceram apenas 23 publicações. Na segunda seleção,

leitura flutuante, permaneceram 22, pois 1 deles não foi encontrado o artigo completo, apenas o resumo.

No quadro 2, o corpus de análise foi organizado conforme o ano de publicação das pesquisas com identificação do formato, autor e título. Pode-se verificar que, entre o período de 2018-2024, as pesquisas que se aproximam da temática de nossa investigação foram encontradas no Google Acadêmico, só foram encontrados artigos e TCC.

Quadro 2 – Corpus de análise

Publicação	Autor	Título	Formato	Ano
1	Thiago Gonçalves Gibson Alves, et al.	Exercício resistido melhoram a qualidade de vida em idosos: estudo qualitativo.	Artigo	2018
2	Priscila Dias da Silva, et al.	Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem estar pessoal.	Artigo	2018
3	Lucas, C, et al.	Exercício Físico e satisfação com a vida.	Artigo	2018
4	Isabely da Silva Ribeiro, et al.	Estilo de vida e Bem-estar de estudantes na área da saúde.	Artigo	2018
5	Thays da Cruz Silva, et al.	Motivação, bem-estar e autoestima dos praticantes de diferentes modalidades de exercício físico.	Artigo	2019
6	Natália Cristina Andrade, et al.	Qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academias ao ar livre em parque de céu aberto.	Artigo	2019
7	Victor Hugo Tales de Souza	A qualidade de vida de idosos praticantes de musculação.	TCC	2019
8	Julie Cristina de Oliveira, et al.	Benefícios do exercício físico regular para idosos.	Artigo	2020
9	Ana Beatriz Pacífico, et al.	Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar.	Artigo	2020
10	Ana Paula Vila Nova Menezes, et al.	A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: um olhar para saúde e qualidade de vida.	Artigo	2021
11	Anderson dos Santos Carvalho	Exercício físico e seus benefícios para saúde das crianças: uma narrativa.	Artigo	2021
12	Moises Augusto de Oliveira Borges, et al.	Fatores motivacionais para a prática da musculação.	Tcc	2022
13	Milena Domingos Julião	A influência da atividade física no bem-estar de pessoas com transtornos de ansiedade e depressão.	Tcc	2022

14	Heleise F. R. Oliveira, et al.	Efeitos do treinamento resistido sobre a qualidade de vida de crianças e adolescentes.	Artigo	2022
15	Elane Cristiana Alves Sodré de Sales.	Os benefícios da musculação para idosos.	Tcc	2022
16	Hanna Paola Oliveira de Souza	Benefícios da musculação para qualidade de vida.	Tcc	2022
17	Lucas Rocha da Silva	Impacto do exercício resistido na saúde e vida de idosos: revisão de literatura.	Tcc	2023
18	France Willian Ávila do Nascimento	Os benefícios do exercício físico para a saúde do idoso.	Artigo	2023
19	Beatriz Nayara Silva Santos, et al.	Os benefícios do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos: uma revisão bibliográfica.	Tcc	2023
20	Wendell Arlan Lima das Chagas, et al.	Os benefícios da musculação em praticantes idosos nas academias de limoeiro do Norte/CE, Brasil.	Artigo	2023
21	Wesley Roberto Rosa	Impacto do treino resistido na saúde de idosos: revisão de literatura.	Tcc	2024
22	Renata Deves Fraga	Os benefícios do treinamento resistido em idosos.	Artigo	2025

Fonte: elaborado pelo autor/autora

O quadro 3 apresenta as sínteses de cada trabalho que está no corpus de análise, eles foram feitos a partir de objetivo, métodos e resultados visando facilitar a compreensão entre eles. Essa sistematização permite identificar convergências, divergências e lacunas, otimizando o processo de análise e interpretação dos dados.

Quadro 3 – Sínteses do corpus de análise

Pub.	Síntese
1	**Objetivo**: avaliar qualitativamente os efeitos dos exercícios resistidos sobre a qualidade de vida de idosos eutróficos ou com sobrepeso que participavam regularmente do projeto de extensão “Aptidão Física, Força e Saúde”. **Metodologia:** entrevistas baseadas no questionário SF-36 e analisadas segundo o método de análise de conteúdo. **Resultados e conclusão:** os participantes relataram benefícios com a prática dos exercícios, com destaque para o bem-estar, a ausência de dores e o aumento da força. Também foram observadas melhorias no cansaço, desânimo, irritação, medo, disposição, forma física e independência. O estudo evidenciou que o treinamento resistido contribui para a melhora da qualidade de vida dos idosos, sendo o primeiro trabalho qualitativo a avaliar especificamente essa prática de forma exclusiva.

2	O objetivo foi de avaliar o impacto de um programa de promoção da saúde física e psicológica na autonomia e no bem-estar de idosos. A pesquisa, realizada em uma sala de exercícios físicos aberta à comunidade, adotou a pesquisa-ação e a observação participante como métodos. Os resultados mostraram que as atividades físicas serviram como meio de compensação e otimização, ajudando os idosos a manterem aspectos físicos, apesar de perdas relacionadas ao envelhecimento. A pesquisa identificou fatores de risco (como a não utilização de medicamentos antes dos exercícios) e fatores de proteção (como o fortalecimento físico e apoio social) que influenciam o bem-estar dos idosos.
3	O objetivo deste estudo foi comparar a satisfação com a vida entre diferentes sexos, a frequência de exercício físico, e a relação entre esses fatores. O estudo é de natureza quantitativa, transversal e comparativo. Os resultados mostraram que 7.8% dos adolescentes eram inativos, 32.4% insuficientemente ativos, 35.2% moderadamente ativos e 24.7% muito ativos. Apenas 24.7% atingiram os níveis recomendados de exercício físico. Os homens também praticaram significativamente mais exercício físico (3.83 dias/semana) que as mulheres (2.00 dias/semana). A análise de variância (ANOVA) revelou que os indivíduos mais ativos (muito ativos) apresentaram maior satisfação com a vida (19.52), mas o subgrupo inativo também mostrou um valor elevado (18.29). Por fim, foi encontrada uma correlação positiva e significativa entre a satisfação com a vida e a frequência de exercício físico ($r = .276$; $p < .001$).
4	Este estudo transversal, realizado entre agosto e outubro de 2016 em uma instituição pública de ensino superior em Divinópolis (MG), teve como objetivo identificar o estilo de vida e o bem-estar de estudantes de graduação. A amostra intencional foi composta por 70 estudantes dos cursos de Enfermagem, Farmácia, Bioquímica e Medicina, todos no terceiro período. Foram aplicados instrumentos validados: Escala de Faces de Andrews, Índice de Bem-estar WHO-5 e o questionário Estilo de Vida Fantástico. Os resultados indicaram que a maioria dos estudantes apresentou estilo de vida "Bom" (51,4%) ou "Regular" (38,6%), e apenas 10% relataram estilo de vida "Muito bom". Na análise estatística, a variável “com quem mora” mostrou associação significativa com o estilo de vida. A análise multivariada revelou que estudantes com pais com ensino superior apresentaram quase quatro vezes mais chances de ter estilo de vida muito bom. Além disso, aqueles com bem-estar elevado, segundo a Escala de Faces, tiveram 3,5 vezes mais chances de alcançar esse resultado.
5	Este estudo investigou a motivação, o bem-estar e a autoestima de praticantes de três modalidades de exercício: musculação, musculação com personal trainer e treino funcional, com a participação de 31 indivíduos (24 mulheres e 7 homens) com idade média de 30,41 anos. Não foi observada diferença significativa na autoestima entre os grupos, mas os praticantes de treino funcional apresentaram um maior afeto positivo (bem-estar) em comparação com os outros grupos. Além disso, os praticantes de treino funcional mostraram menor motivação identificada, indicando um menor nível de compromisso pessoal com a atividade. O estudo também encontrou correlações negativas entre a motivação extrínseca e o afeto positivo, sugerindo que a motivação externa pode prejudicar o bem-estar dos praticantes.
6	O objetivo deste estudo foi avaliar a percepção da qualidade de vida de idosos praticantes de exercícios físicos em academias ao ar livre em um parque. A pesquisa envolveu 39 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, que praticavam exercício físico há pelo menos seis meses. Para a coleta de dados, foram utilizados o questionário SF-36, que avalia a percepção da qualidade de vida em oito domínios (capacidade funcional, aspectos físicos,

	dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspecto social, emocional e saúde mental), e o IPAQ, para avaliar o nível de atividade física dos participantes. A análise dos dados foi feita por meio de medidas descritivas (mediana e intervalo interquartílico) e comparações entre os grupos utilizando análise de covariância (ANCOVA), ajustada por fatores como idade, sexo, escolaridade, histórico ocupacional e nível de atividade física. Para dados qualitativos, foram aplicados testes de qui-quadrado e Fisher, com nível de significância de 5% ($p<0,05$). A análise foi conduzida utilizando o programa SPSS 22.0.
7	O objetivo deste estudo foi explorar os efeitos da prática de musculação na terceira idade, destacando os benefícios dessa atividade para os idosos. A pesquisa, de natureza exploratória, foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica, utilizando artigos científicos publicados entre 2005 e 2012. A conclusão foi que a prática regular de atividade física, como a musculação, melhora significativamente as condições gerais de saúde dos idosos, promovendo benefícios a médio e longo prazo, com menor desgaste físico, maior segurança e saúde, desde que respeitada a individualidade biológica e a intensidade adequada dos exercícios.
8	O objetivo deste estudo foi conscientizar os idosos sobre a importância de evitar o sedentarismo e manter uma vida saudável e ativa. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica, com coleta de dados em sites científicos, livros e artigos. No entanto, a prática regular de exercícios físicos pode retardar esses efeitos, melhorando o equilíbrio, fortalecimento ósseo, controle do peso, glicose, saúde mental e sono. Nos últimos anos, mais idosos têm adotado um estilo de vida saudável, o que contribui para um envelhecimento bem-sucedido e melhora a qualidade de vida. Estudos indicam que exercícios bem orientados proporcionam benefícios significativos, promovendo uma vida mais ativa e saudável para os idosos.
9	O objetivo deste estudo foi comparar os domínios da percepção de qualidade de vida de adolescentes dos sexos masculino e feminino, divididos em três grupos: praticantes de esporte no contraturno escolar (PE), praticantes de outra modalidade de exercício físico (PMEF) e não praticantes de exercício físico (NPEF). Para avaliar a percepção de qualidade de vida, foi utilizado o questionário KIDSCREEN-52. A análise comparativa foi realizada por meio da Análise de Variância (ANOVA) de um fator, com o teste post hoc de Scheffé. Os resultados mostraram que a prática esportiva é um fator importante para uma melhor percepção de qualidade de vida, especialmente para os adolescentes do sexo masculino, destacando-se em áreas como sentimentos, estado emocional, autopercepção, amigos e apoio social.
10	Este estudo tem como objetivo analisar a importância do exercício físico e da atividade física durante a pandemia da COVID-19, destacando seus benefícios para a saúde e qualidade de vida. A pesquisa é uma revisão bibliográfica baseada em 32 artigos publicados entre 2016 e 2021. A abordagem qualitativa é utilizada para entender os impactos sociais da pandemia na saúde dos indivíduos. A pesquisa evidencia a relevância do exercício físico nesse contexto, fornecendo insights importantes para os profissionais de Educação Física sobre a contribuição do exercício para o bem-estar durante tempos pandêmicos.
11	Este estudo tem como objetivo apresentar os benefícios do exercício físico na infância e seus efeitos para a vida adulta. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada com base nos artigos de 2014 a 2020. A pesquisa foi dividida em três fases: a busca nas bases de dados, a análise de títulos e resumos, e a avaliação crítica dos textos completos.

	O estudo destaca a crescente prevalência do sobrepeso entre crianças e adolescentes (10% a 20%), problema que persiste e se agrava na vida adulta, afetando cerca de 54% dos brasileiros. A revisão enfoca os benefícios da prática de exercícios físicos orientados, abordando aspectos como intensidade, volume e frequência das atividades, além de cuidados importantes para não prejudicar o crescimento e desenvolvimento infantil.
12	Este estudo investigou os fatores motivacionais que levam homens e mulheres, entre 18 e 26 anos, a praticarem musculação em uma academia do Rio de Janeiro. A pesquisa, de natureza quantitativa e descritiva, utilizou a Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R), baseada na Teoria da Autodeterminação, aplicada individualmente após o treino, sem aviso prévio. O fator "Social" obteve o menor escore (3,38). A motivação por saúde é classificada como extrínseca, enquanto a diversão está ligada à motivação intrínseca. Apesar de o fator "Aparência" ter obtido escores elevados, ficou atrás dos demais fatores. Conclui-se que a busca pelo bem-estar, físico e emocional, é o principal motor da prática da musculação, e que fatores tradicionalmente considerados importantes, como o social, tiveram pouca influência na amostra analisada.
13	Este estudo realizou uma revisão bibliográfica e documental para investigar a relação entre a prática de atividades físicas e a melhora dos quadros de ansiedade e depressão em adultos. Foram analisados materiais científicos em português, inglês e espanhol, disponíveis em bases como Scielo, PubMed, LILACS e Google Acadêmico, além de fontes complementares. A pesquisa concluiu que a prática regular de exercícios físicos, com pelo menos 30 minutos diários de intensidade moderada a vigorosa, especialmente exercícios aeróbicos e resistidos, contribui significativamente para a redução da ansiedade e da depressão. O acompanhamento terapêutico é apontado como essencial para otimizar os resultados.
14	Esta pesquisa teve como objetivo compreender como a prática regular do treinamento resistido pode contribuir para a melhora da qualidade de vida de crianças e adolescentes. O estudo foi conduzido por meio de uma revisão de literatura, com a consulta de publicações disponíveis em livros, artigos científicos e revistas acadêmicas, acessadas nas bases de dados Google Acadêmico e SciELO. Foram considerados apenas materiais de livre acesso, publicados entre os anos de 1979 e 2021. Os resultados indicaram que o treinamento resistido, quando realizado de forma planejada, segura e com supervisão de profissionais qualificados, pode promover benefícios que vão além dos aspectos fisiológicos, contribuindo também para o bem-estar social e mental de crianças e adolescentes.
15	O objetivo deste estudo foi destacar os benefícios da prática de musculação para a saúde física e mental dos idosos, com foco no bem-estar proporcionado pela atividade. A pesquisa foi de caráter bibliográfico, descritivo e interpretativo, baseada em artigos científicos, livros, sites e monografias publicadas entre 2012 e 2021. A análise das fontes revelou que a musculação na terceira idade oferece resultados positivos, como a prevenção de quedas e de diversas doenças, que impactam negativamente a mobilidade, o psicológico e o aspecto social dos idosos. Conclui-se que a prática regular de musculação contribui significativamente para melhorar a qualidade de vida dos idosos, promovendo maior independência e saúde.
16	O objetivo deste estudo foi investigar como a musculação pode contribuir para a boa qualidade de vida dos seus praticantes. A pesquisa foi de natureza descritiva, com abordagem qualitativa, utilizando a revisão bibliográfica como método. A pesquisa foi baseada em artigos de diversos autores, como Cobra (2003), Pontes (2003), Menezes

	(2018), Santarém (2000), entre outros, que corroboram com o tema. Além disso, foram coletadas informações de revistas, artigos e documentários, utilizando fontes como o Google Acadêmico e Scielo, com uma análise de publicações de 2000 a 2019.
17	O objetivo deste estudo foi investigar, através de uma revisão de literatura, o efeito do treinamento resistido nas capacidades físicas, saúde e bem-estar dos idosos. A pesquisa envolveu a análise de artigos científicos obtidos nas bases Google Acadêmico e PubMed, incluindo artigos, revisões, teses e dissertações. O estudo também abordou as condições da população idosa, considerando marcadores como morbidade, mortalidade e qualidade de vida, além das alterações fisiológicas e psicossociais associadas ao envelhecimento, conforme discutido nos artigos analisados.
18	Este estudo teve como objetivo destacar a importância do exercício físico para a saúde dos idosos, baseado em uma revisão narrativa de artigos nacionais e internacionais encontrados em bases como Capes, PubMed, Bireme, Scielo e Google Acadêmico. A pesquisa confirmou que a prática de exercícios físicos gera diversos efeitos positivos para essa população, como melhora funcional, aumento de força, mobilidade, equilíbrio, ganho de massa muscular e redução da incidência de quedas. Também foram observadas melhorias cognitivas, como raciocínio lógico, memória e funções executivas. A prática regular também ajuda a prevenir doenças físicas, depressão e senilidade, além de promover bem-estar emocional, autoestima e socialização. Mesmo para idosos sedentários ou com doenças crônicas, os benefícios são evidentes. Portanto, a atividade física é considerada uma estratégia eficaz, econômica e essencial para a promoção da saúde e da independência funcional na terceira idade.
19	O presente estudo teve como objetivo compreender, com base na literatura científica, a relação entre o treinamento resistido (TR) e a qualidade de vida (QV) da população idosa. A pesquisa seguiu um delineamento exploratório, descritivo e de corte temporal, por meio de revisão bibliográfica, utilizando fontes como livros, dissertações, artigos científicos e bases digitais como SciELO, BVS, MEDLINE e Google Acadêmico. A musculação foi destacada como uma modalidade eficaz dentro do TR. Os profissionais de Educação Física (PEF) desempenham papel fundamental na prescrição e acompanhamento dos treinos, devendo considerar variáveis como volume, intensidade, frequência e individualidades dos praticantes. Assim, conclui-se que o TR é uma estratégia não farmacológica eficaz para promover saúde, autonomia e qualidade de vida na população idosa, sendo indispensável sua implementação sob supervisão especializada.
20	Este estudo teve como objetivo analisar os benefícios da musculação para idosos, abordando aspectos físicos, psicológicos, cognitivos e sociais. A pesquisa, quantitativa e descritiva, foi realizada com 15 idosos de Limoeiro do Norte-CE, com idade mínima de 60 anos e prática de musculação há pelo menos 3 meses. Os resultados mostraram que a maioria dos participantes tinha entre 60 e 69 anos, praticava musculação por mais de 2 anos e treinava de 2 a 5 vezes por semana. A maioria dos idosos relatou melhorias nas dores corporais, mobilidade, e em condições de saúde como hipertensão, colesterol e glicemia. Além disso, houve benefícios psicológicos significativos, como aumento da autoestima, redução do estresse e melhora no sono. Em geral, os idosos se sentiram satisfeitos com a musculação e destacaram a melhoria na qualidade de vida. Esses achados corroboram a literatura existente, confirmando que a musculação pode ser uma ferramenta importante para melhorar a saúde física e mental dos idosos.

21	O objetivo deste estudo foi investigar, através de uma revisão de literatura, o efeito do treinamento resistido nas capacidades físicas, saúde e bem-estar dos idosos. A pesquisa envolveu a análise de artigos científicos obtidos nas bases Google Acadêmico e PubMed, incluindo artigos, revisões, teses e dissertações. O estudo também abordou as condições da população idosa, considerando marcadores como morbidade, mortalidade e qualidade de vida, além das alterações fisiológicas e psicossociais associadas ao envelhecimento, conforme discutido nos artigos analisados.
22	Este estudo realizou uma revisão bibliográfica qualitativa para investigar os benefícios do treinamento resistido em idosos. Foram analisados artigos publicados entre 2000 e 2024, além de estudos históricos, selecionados em bases como PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Os resultados apontam que o treinamento resistido melhora a força muscular, a saúde cognitiva, o equilíbrio e a qualidade de vida dos idosos, além de reduzir o risco de doenças crônicas, quedas e declínio cognitivo. Também promove benefícios psicológicos, como a redução da depressão e da ansiedade, fortalecendo a autonomia e o bem-estar. A prática regular de exercícios físicos é fundamental para a promoção da saúde na terceira idade, embora a adesão ainda represente um desafio.

Fonte: elaborado pelo autor/autora

A construção do Quadro 3 mostrou-se fundamental para a etapa de categorização, uma vez que a síntese dos objetivos, métodos e resultados de cada estudo permitiu identificar, de forma mais precisa, padrões, particularidades e relações presentes nas pesquisas analisadas.

O quadro 4 apresenta a categorização das publicações de acordo com tema, categorizado a partir da leitura de cada trabalho selecionado, as publicações foram divididas em 10 categorias.

Quadro 4 – Categorização

Categorias	Publicações
Musculação	7; 12; 15; 16; 20.
Exercício Físico/Atividade Física	2; 3; 5; 6; 8; 10; 11; 13; 18.
Exercício Resistido	1; 2; 14; 17; 19; 21; 22.
Idosos	1; 2; 6; 7; 8; 15; 17; 18; 19; 20; 21; 22.
Qualidade de vida	1; 6; 7; 9; 10; 14; 16; 18; 19.
Benefícios	8; 11; 15; 16; 19; 20; 22.
Crianças	11; 14.
Adolescentes	9; 14.
Saúde	4; 10; 18; 21.
Bem estar	2; 4; 5; 13.

Fonte: elaborado pelo autor/autora

Observou-se que de 22 trabalhos, 5 tem as temáticas dominantes com a categoria de "Musculação", 9 de "Exercício Físico/Atividade Física", 7 de "Exercício Resistido", 12 de "Idosos", 9 de "Qualidade de Vida", 7 de "Benefícios", 2 de "Crianças", 2 de "Adolescentes", 4 de "Saúde" e 4 de "Bem estar". As categorias que mais esteve presentes nos trabalhos foram, "Idosos", "Qualidade de Vida" e "Exercício Físico/Atividade Física".

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a prática regular de musculação, apresenta evidências consistentes de melhora do bem-estar subjetivo, da satisfação pessoal e da qualidade de vida. Entretanto, o levantamento bibliográfico revelou a ausência de estudos que conectem esses benefícios aos fundamentos da filosofia moral kantiana. Essa lacuna evidencia a importância de analisar a relação entre exercício físico e felicidade não apenas do ponto de vista empírico, mas também sob uma perspectiva ética e racional. Assim, os ganhos proporcionados pela musculação podem ser compreendidos não apenas como meios de prazer individual, mas também como elementos que contribuem para uma realização humana pautada pelo dever e pela razão, conforme os princípios kantianos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, N. C; Junior, C. R. M; Klebis, W. F. A; Araújo, I. C. D; Toledo, A. C. C. G; Oliveira, W. G. A; Ferreira, A. D. Qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academias ao ar livre em parque a céu aberto. **Colloquium Vitae**, v.10, n.3, 2018. Disponível em: http://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/2834. Acesso em: 19 de maio de 2025.

BORGES, M. A. O; Simões, G; Oliveira, M. L. A; Pereira, R. S; Santos, L. S; Furtado, P. A. P; Mendes, L. R. V; Camões, J. C. Fatores motivacionais para a prática de musculação. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.5, p.44787-44796 Maio. 2021.

CARVALHO, A. S; Júnior, J. R. G; Abdalla, P. P; Ramos, N. C. Exercício físico e seus benefícios para saúde das crianças: uma narrativa. **ResearchGate**, v.13, n.1, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Abdalla/publication/348129742_EXERCICIO_FISICO_E_SEUS_BENEFICIOS_PARA_A_SAUDE_DAS_CRIANCAS_UMA_REVISAO_NARRATIVA/links/5ffdbaa8a6fdccdc

b84ab637/EXERCICIO-FISICO-E-SEUS-BENEFICIOS-PARA-A-SAUDE-DAS-CRIANCAS-UMA-REVISAO-NARRATIVA.pdf. Acesso em: 19 de maio de 2025.

CHAGAS, W. A. L; Machergiany, E; Nascimento, E. M; Fonseca, S; Guerra, T. V. A; Marcilio, D; Leite, M. A. Os benefícios da musculação em praticantes idosos nas academias de Limoeiro do Norte/CE, Brasil. **Revista Internacional de Educação, Saúde E Ambiente** 2023, vol. 6, n. 2, pp. 37-50. Disponível em: https://www.academia.edu/download/119231975/3._THE_BENEFITS_OF_BODYBUILDING_IN_ELDERLY_PEOPLE_IN_LIMOEIRO_DO_NORTE_CE_ACADEMIES_37_50.pdf. Acesso em: 18 de maio de 2025.

FRAGA, R. D. Os benefícios do treinamento resistido em idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, v.8, n.1, 2025. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/76463. Acesso em: 19 de maio de 2025.

GIBSON, T. G. A; Sousa, E. C; Sousa, R. S; Abrahin, O. S. C; Rodrigues, R. P; Alves, E. A. C. Exercícios resistidos melhoram a qualidade de vida em idosos: estudo qualitativo. **Dialnet**, v.12, n.73, 2018. Disponível em: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6847843. Acesso em: 19 de maio de 2025.

JULIÃO, M. D. **A influência da atividade física no bem-estar de pessoas com transtornos de ansiedade e depressão.** Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física. Universidade Estadual Paulista (Unesp), Rio Claro, 2022.

LUCAS, C; Freitas, C; Oliveira, C; Machado, M; Monteiro, M. Exercício físico e satisfação com a vida. **PhychTech & Health Jornaul**, v.1, n.2, 2018. Disponível em: https://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/239/2391126005/html/. Acesso em: 18 de maio de 2025.

MENEZES, A. P. V. N; Santana, C. L; Oliveira, C. A; Santos, F. A; Silva, J. J; Souza, J. I. S. A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: Um olhar para a saúde e qualidade de vida. **Research, Society and Development**, v.10, n16, 2021. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23907. Acesso em: 18 de maio de 2025.

NASCIMENTO, F. W. A; Santos, A. A. Os benefícios do exercício físico para a saúde do idoso. **Revista Multi Disciplinar do Sertão**, v.5, n.4, 2023. Disponível em: https://revistamultisertao.com.br/index.php/revista/article/view/620. Acesso em: 19 de maio de 2025.

OLIVEIRA, H. F. R; Pereira, A. A; Junior, G. B. V; Martelli, A; Pereira, A. A; Carvalho, F; Carvalho, A. S; Lima, B. N; Martins, G. C; Almeida, K. S; Silio, L. F; Rodrigues, M. F; Maneschy, M. S; Abdalla, P. P; Guedes, U. I. S; Fileni, C. H. P; Passos, R. P; Oliveira, J.

R. L. Efeitos do treinamento resistido sobre a qualidade de vida de crianças e adolescentes. **Centro de pesquisa Avançadas em Qualidade de Vida**, v.14, n.1, 2022.

OLIVEIRA, J, C; Vinhas, W; Rabello, L. G. Benefícios do exercício regular para idosos. **Brazilian Journal of Development**, v.6, n.3, 2020. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/8157. Acesso em: 18 de maio de 2025.

PACÍFICO, A. B; Peressute, A. G; Piola, T. S; Camargo, E. M; Campos, W. Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar. **Caderno Saúde Coletiva,** 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/cadsc/a/zrBKDXnBB3SzRzt83KLZLSC/?lang=pt. Acesso em: 19 de maio de 2025.

RIBEIRO, I. S; Silveira, R. P; Teixeira, G. S. Estilo de vida e bem-estar de estudantes na área da sáude**. Revista Enfermería Actual de Costa Rica**, n.34 San José Jan./Jun. 2018. Disponível em: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409456820180001000067&script=sci_arttext. A cesso em: 18 de Maio de 2025.

Rosa, W. R. Impacto do treino resistido na saúde de idosos. **Fundação de Ensino e Pesquisa do Sul de Minas**, 2024. Disponível em: http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/2704. Acesso em: 19 de maio de 2025.

SALES, E. C. A. S. **Benefícios da musculação para idosos.** Trabalho de Conclusão de Curso. Educação Física Bacharelado. Instituição Faculdade Pitágoras. Imperatriz – MA, 2022. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/29321/23127. Acesso em: 18 de Maio de 2025.

SANTOS, B. N. S; Oliveira, G. A. Q. **Os benefícios do treinamento resistido na qualidade de vida de idosos: uma revisão bibliográfica.** Trabalho de conclusão de curso, Educação Física, 2023. Disponível em: https://repositorio.ueg.br/jspui/handle/riueg/4800. Acesso em: 19 de maio de 2025.

SILVA, L. R. **Impacto do exercício resistido na saúde e vida de idosos: Revisão de literatura.** Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física. Universidade Estadual Paulista (Unesp). Bauru, FC, 2023.

SILVA, P. D; Pereira, J; Lopes, M. L; Coelho, T. L. M; Santos, L. M. M. Influências de exercício físico no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal. **Pesquisas e Práticas Psicossociais,** v.13, n. 2, 2018. Disponível em: http://periodicos.ufsj.edu.br/revista_ppp/article/view/2991. Acesso em: 18 de maio de 2025.

SILVA, T. C; Freire, G. L. M; Morais, O. S. G; Junior, J. R. A. N. Motivação, bem estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **Saúde e Pesquisa.** 2019 v.12, n.2, p.359-366. Disponível em: https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7342/3524. Acesso em: 18 de Maio de 2025.

SOUZA, H. P. O. **Benefícios da musculação para qualidade de vida**. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Educação Física. Unime, Itabuna-BA, 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/63915/1/HANNA-PAOLA-OLIVEIRA-DE-SOUZA.pdf. Acesso em: 18 de Maio de 2025.

SOUZA, V. H. T. **A qualidade de vida de idosos praticantes de musculação.** Trabalho de Conclusão de Curso. Centro Universitário de Brasília – UNICEUB Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES, Brasília, 2019. Disponível em: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13841/1/21502482.pdf. Acesso em: 18 de Maio de 2025.