Resumo expandido

EXERCÍCIOS AO AR LIVRE VS ACADEMIA TRADICIONAL: QUAL ABORDAGEM É MAIS EFICAZ PARA IDOSOS?

Laura Beatriz do Vale Martins de Oliveira[1,2]

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

RESUMO

O envelhecimento populacional brasileiro reforça a necessidade de estratégias que promovam saúde e qualidade de vida entre idosos, sendo a prática regular de exercícios físicos um dos principais recursos nesse processo. Contudo, a eficácia dessas práticas pode variar conforme o ambiente em que são realizadas, como academias tradicionais ou espaços ao ar livre, influenciando motivação, acessibilidade e prazer na prática. O objetivo deste estudo foi compreender se existem pesquisas recentes que abordam comparativamente essas duas abordagens. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de levantamento, realizada nas bases BDTD, Google Acadêmico e Capes, considerando publicações entre 2023 e 2025. Após triagem em títulos e resumos, foram selecionados 11 estudos que compuseram o corpus de análise. As produções foram organizadas em quatro categorias principais: efeitos do treinamento multicomponente, benefícios de diferentes tipos de exercício, comparações entre modalidades e impacto do treinamento resistido. De modo geral, os resultados indicam que tanto os ambientes fechados quanto os abertos oferecem benefícios relevantes, mas ainda são poucas as pesquisas que comparam diretamente os impactos de diferentes ambientes de prática, o que limita a personalização de programas voltados a essa população.

Palavras-chave: Idosos[1]. Treinamento[2]. Exercício físico[3]. Envelhecimento[4].

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento populacional no Brasil vem se intensificando nas últimas décadas e, segundo projeções do IBGE (2024), estima-se que até 2070 cerca de 37,8% da população será composta por idosos esse cenário reforça a importância de estratégias que promovam o envelhecimento saudável, sendo a prática regular de exercícios físicos uma das mais eficazes. Além de contribuir para a manutenção da funcionalidade, autonomia e saúde mental, a atividade física também pode influenciar positivamente o bem-estar emocional e social dos indivíduos nessa faixa etária. Entretanto, o local da prática, seja em ambientes fechados ou abertos, apresentam características próprias que podem refletir na forma como o exercício é vivenciado. Com base também na vivência prática com o treinamento de idosos,

esta pesquisa busca compreender de forma mais aprofundada qual abordagem, em academias ou ao ar livre, oferece melhores resultados físicos, psicológicos e sociais, contribuindo para a construção de intervenções mais eficazes no envelhecimento ativo.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é uma pesquisa de natureza qualitativa, desenvolvida por meio de levantamento bibliográfico do tipo estado do conhecimento. O estudo concentrou-se em produções científicas publicadas entre os anos de 2023 e 2025, disponíveis em três repositórios: BDTD, Google Acadêmico e Capes. Para a busca, foram utilizados os seguintes descritores: idosos, treinamento, atividade física e envelhecimento. A seleção dos trabalhos ocorreu em duas etapas: Leitura de títulos para identificar estudos potencialmente relevantes e leitura de resumos para confirmar a relevância em relação ao objetivo do estudo. Como critérios de inclusão, foram considerados: publicações em português, dissertações, teses, artigos e TCCs que abordassem os efeitos de modalidades de treinamento físico aplicadas a idosos. Estudos que não apresentavam relação direta com o tema foram excluídos.

3. APRESENTAÇÃO DOS DADOS COLETADOS

O levantamento geral apresentado nos quadros busca selecionar, organizar e analisar produções acadêmicas recentes que abordam os efeitos de diferentes tipos de treinamento físico em idosos. A partir da busca em diferentes repositórios (Quadro 1), foi possível identificar e filtrar os trabalhos mais relevantes por meio da leitura de títulos e resumos. Os estudos selecionados foram organizados no corpus de análise (Quadro 2), demonstrando a diversidade de formatos — como artigos, dissertações, teses e TCCs — e a atualidade das publicações, com datas entre 2023 e 2025. Em seguida, essas produções foram sintetizadas (Quadro 3), evidenciando os principais objetivos, métodos e conclusões de cada trabalho. Por fim, os estudos foram categorizados (Quadro 4) conforme seus temas.

Quadro 1 – Resultado geral do levantamento

Repositório	Termos pesquisados	Resultados encontrados	campos pesquisados filtros	1ª seleção	2ª seleção Leitura dos

				Leitura dos títulos	resumos
BDTD	Idosos; treinamento; atividade física; envelhecimento.	71	Desde 2023	14	5
Google Acadêmico	Idosos; treinamento; atividade física; envelhecimento.	4.640	Desde 2023	12	4
Capes	Idosos; treinamento; atividade física; envelhecimento.	17	Desde 2023	6	2

Fonte: elaborado pela autora

O quadro 1 apresenta os resultados gerais do levantamento bibliográfico realizado em três repositórios: BDTD, Google Acadêmico e Capes, foram utilizados os mesmos termos de busca em todos eles. No repositório BDTD foram encontrados 71 resultados, dos quais 14 foram selecionados após a leitura dos títulos dos resumos. No Google Acadêmico, o número de resultados foi significativamente maior, totalizando 4.640, com 12 títulos selecionados inicialmente e 4 mantidos após a leitura dos resumos. Já no repositório da Capes, foram encontrados 17 resultados, sendo 6 na primeira leitura e apenas 2 após a análise dos resumos. Esses dados evidenciam a filtragem e seleção das produções acadêmicas consideradas mais relevantes para o estudo, totalizando em 11 estudos no corpus de análise.

O quadro 2 representa o corpus da análise da pesquisa, ou seja, reúne os trabalhos selecionados após todas as etapas de triagem descritas anteriormente. Ele apresenta as produções acadêmicas que foram consideradas relevantes para a discussão do tema, organizando-as conforme o nome do autor, o título do trabalho, o formato e o ano de publicação.

Quadro 2 – Corpus de análise

Autor	Título	Formato	Ano
Zanini, Gabriel	Perfil de humor e capacidade física funcional em mulheres idosas: associações e efeito de diferentes intensidades e modalidades de programas de exercício físico comunitário	Tese	2024

Cardoso, Wesley Alex	Efeitos do volume e da modalidade do treinamento resistido na capacidade funcional e função vascular em mulheres idosas	Dissertação	2025
Moraes, Gabriel Kunevalik	Efeito de 12 semanas de treinamento resistido sobre a força muscular dinâmica, hipertrofia muscular e aptidão funcional em mulheres idosas destreinadas: uma análise baseada na massa muscular esquelética	Dissertação	2024
Griebler, Eliane Mattana	Efeitos de um treinamento físico multicomponente com estimulação cognitiva na aptidão física e cognição de idosos	Artigo	2024
Munaro, Chiara	Efeito de um programa de treinamento resistido e caminhada sobre a composição corporal, biomarcadores de saúde e funcionalidade em idosos.	Tese	2024
Diego Duarte Simon	Benefícios do treinamento de força para a melhora da mobilidade articular, força muscular e funcionalidade na terceira idade : uma revisão narrativa	TCC	2024
Meneses, k. S.; Galvão, f. F. De s. P.; de Moraes, j. J.; Antunes, f. B.; de pinho, l. A.; rodrigues, d. C.; da silva, e. B.; moura, l. R. Da s.; carvalho, r. Da c. F.; Alves, l. S.; lima neto, j. F.; rodrigues, g. A.; Monteiro, f. S.; de oliveira, g. J. S.; Barbosa, a. S. H.; maia, p. D. K.; Paula, g. De s	Modalidades de treinamento e seus benefícios físicos e cognitivos no processo fisiológico do envelhecimento: uma revisão de literatura	Artigo	2023
Mendes, Arthur Soares	O treinamento funcional e suas melhorias na mobilidade do indivíduo na fase do envelhecimento	TCC	2023
Fraga, Júlio César Ramalho	As principais motivações para aderência de idosos ao treinamento resistido em academias: uma revisão narrativa de literatura	TCC	2025
Valéria Feijó Martins, Andréa Krüger Gonçalves	Efeitos do treinamento multimodalidades na aptidão física de idosos	Artigo	2024
Renata Deves Fraga	Os benefícios do treinamento resistido em idosos	Artigo	2025

Fonte: elaborado pela autora

Totalizando em 11 títulos, sendo 4 provenientes de artigos, 3 de TCC, 2 de teses, e 2 de dissertações

O quadro 3 apresenta a síntese dos estudos selecionados para análise, ou seja, um resumo do conteúdo de cada trabalho que compõe o corpus da pesquisa. Mostrando de forma objetiva os principais aspectos investigados por cada publicação, como os temas centrais, os métodos utilizados e os resultados obtidos.

Quadro 3 – Sínteses do corpus de análise

Publicação	Síntese
1	Este trabalho buscou analisar as respostas comportamentais de humor em relação a diferentes estímulos de treinamento físico e a melhoria do desempenho físico funcional em idosos, por meio de dois estudos. O estudo 1 investigou a relação entre o desempenho físico funcional e o perfil de humor em 79 mulheres idosas, e constatou que a prática regular de exercícios, mais do que o nível de aptidão física, é crucial para a manutenção de um humor estável. Já o estudo 2 comparou os efeitos de diferentes tipos de treinamento em 88 mulheres, que foram submetidas a treinamento intervalado de alta intensidade combinado com força (TI+TF), treinamento contínuo de intensidade moderada combinado com força (TC+TF), e somente treinamento de força (TF) durante 20 semanas.
2	Este estudo comparou os efeitos de dois volumes de treinamento resistido (40 minutos vs. 20 minutos por sessão) em dois ambientes distintos (meio aquático e terrestre) sobre a capacidade funcional e a função vascular de mulheres idosas. Métodos: Setenta e quatro mulheres idosas (>60 anos) foram randomizadas em cinco grupos: 40 minutos em meio aquático (WRT40', n=20), 20 minutos em meio aquático (WRT20', n=17), 40 minutos em meio terrestre (RT40', n=12), 20 minutos em meio terrestre (RT20', n=12) e grupo controle (GC, n=13). Os grupos de exercício realizaram um treinamento resistido estruturado duas vezes por semana, durante 12 semanas. A capacidade funcional foi avaliada pelo Teste de Caminhada de 6 Minutos (6MWT) e a função vascular pela dilatação mediada pelo fluxo (FMD) da artéria braquial.
3	Analisar os efeitos de 12 semanas de TR sobre a força muscular dinâmica, qualidade muscular, aptidão funcional e hipertrofia muscular em mulheres idosas destreinadas, de acordo os níveis iniciais de MME; (b) investigar o impacto da responsividade aos ganhos de MME após 12 semanas de TR sobre a força muscular dinâmica e aptidão funcional em mulheres idosas destreinadas
4	O objetivo geral da pesquisa foi investigar efeitos de um treinamento físico multicomponente com estimulação cognitiva em idosos. Os objetivos específicos foram analisar os efeitos de intervenções realizadas com exercício físico na cognição

	de idosos a partir da análise sistemática de artigos científicos; analisar a cognição e aptidão funcional de idosos participantes de um treinamento físico multicomponente com estimulação cognitiva e comparar a cognição, a mobilidade e a qualidade de vida de idosos com e sem comprometimento cognitivo participantes de um treinamento físico multicomponente com estimulação cognitiva.
5	Investigar os efeitos de um programa de treinamento resistido (TR) e caminhada (W) na composição corporal, biomarcadores de saúde e funcionalidade após 12 semanas de treinamento em idosos. Trata-se de um ensaio clínico não randomizado, com duração de 12 semanas. Os resultados encontrados sugerem que 12 semanas de TR e W promovem melhorias nos níveis de força muscular, mas não na composição corporal e no perfil lipídico em idosos.
6	A prática de atividades físicas na terceira idade promove uma movimentação ativa e eficaz mesmo com o enrijecimento das articulações. A importância do exercício físico para uma senilidade ativa em todas as funções vitais tem sido evidenciada através de estudos que investigaram o efeito de exercícios vigorosos, brandos e leves, e reportaram diversos benefícios para adultos idosos. Como um método para promover o envelhecimento saudável, a literatura indica a necessidade de exercícios com sobrecarga externa (treinamentos de força). Dessa forma, os resultados destacam como o treinamento de força contribui para a melhora da qualidade de vida na terceira idade, refletindo em suas atividades diárias
7	O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica da literatura atual para compreender as diversas modalidades de treinamentos bem como seus benefícios físicos e cognitivos diante do processo fisiológico do envelhecimento. or meio dos dados obtidos, é possível evidenciar que o processo fisiológico do envelhecimento afeta as capacidades físicas e cognitivas do idoso e que, o treinamento físico é uma ferramenta importante no manuseio e prorrogação do aparecimento de patologias crônicas a partir de treinos individualizados e multifacetados, integrando o físico e o cognitivo.
8	Analisar os benefícios do treinamento funcional para a melhoria na mobilidade no indivíduo na fase do envelhecimento. Metodologia: Pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa, analisando estudos realizados com pessoas idosas em meio ao treinamento funcional em busca de uma melhoria na mobilidade, com publicações dos últimos dez anos. Resultados: Por meio do treinamento funcional, vários efeitos positivos trouxeram melhoria da qualidade de vida, tendo avanço considerável na mobilidade para o dia a dia com o fortalecimento das articulações e diminuindo assim os riscos de quedas, lesões, acidentes domésticos e também doenças psicológicas
9	Este estudo busca entender as motivações da população/público da terceira idade que realizam algum tipo de exercício físico. Motivação é um processo ativo e intencional,

	sendo direcionado a uma meta, onde a mesma será influenciada por fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), e que também pode haver indivíduos que não apresentam motivação nenhuma. Será realizado uma pesquisa em revisão de literatura de forma narrativa, descrevendo os principais tipos de motivações em que cada sênior possui quando está em processo de exercício físico resistido em academias
10	Comparar os efeitos de três treinamentos multimodalidades na aptidão física de idosos. Métodos: Estudo do tipo experimental, com amostra de 55 idosos divididos em três grupos de acordo com o modelo de treinamento: Resistência + Força, Resistência + Coordenação, Força + Coordenação e grupo controle, durante 36 semanas.
11	Este estudo, inserido na área de concentração voltada para grupos especiais, tem como objetivo explorar, com base na literatura científica, os benefícios físicos e psicológicos proporcionados pela prática de exercícios, com ênfase no treinamento resistido na terceira idade. Além de evidenciar sua relevância na promoção de um envelhecimento funcional e na melhoria da saúde geral, o estudo busca destacar como essa prática contribui para a realização de atividades cotidianas, como caminhar, subir escadas e carregar objetos. Também são apresentadas diretrizes para assegurar uma prática segura, eficiente e adaptada às necessidades específicas dessa população.

Fonte: elaborado pela autora

Resultando em 11 sínteses de publicações compatíveis com o tema de estudo.

O quadro 4 representa a categorização do corpus de análise, organizada com base em temas ou características em comum, essa etapa agrupa os trabalhos de acordo com seu foco principal, facilitando a compreensão dos principais achados da literatura e ajuda a identificar padrões, lacunas e contribuições relevantes para o estudo.

Quadro 4 – Categorização

Categorias	Publicações
Benefícios e efeitos do treinamento multimodalidades	4;10
Benefícios de diferentes tipos de exercício físico para idosos	6;8
Comparações entre modalidades de exercício físico	1;7

Treinamento resistido	2;3;5;9

Fonte: elaborado pela autora

Observa-se que duas publicações (4 e 10) abordaram os benefícios e efeitos do treinamento multimodalidades, enquanto duas publicações (6 e 8) destacaram os benefícios de diferentes tipos de exercício físico para idosos. Já a categoria referente às comparações entre modalidades de exercício físico foi contemplada por duas publicações (1 e 7). Por fim, a categoria treinamento resistido concentrou o maior número de estudos, totalizando quatro publicações (2, 3, 5 e 9).

1. Benefícios e efeitos do treinamento multicomponente: Refere-se aos estudos que analisam programas de exercícios variados, como força, equilíbrio e coordenação juntos, mostrando como essa combinação melhora a funcionalidade, cognição e qualidade de vida dos idosos.

2. Benefícios de diferentes tipos de exercício físico para idosos: Agrupa pesquisas que avaliam os efeitos de modalidades específicas de exercício, como caminhada, funcional ou hidroginástica, e como cada uma contribui para a saúde física e mental dos idosos.

3. Comparação entre modalidades: Inclui estudos que comparam diferentes tipos de exercícios entre si, apontando qual é mais eficaz em determinadas capacidades físicas, ajudando na escolha do melhor tipo de treino para idosos.

4. Treinamento resistido: Reúne pesquisas focadas em exercícios de força, destacando seus benefícios para o aumento da massa muscular, funcionalidade e prevenção de perdas físicas associadas ao envelhecimento.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O levantamento bibliográfico realizado nesta pesquisa permitiu selecionar e analisar estudos recentes, publicados entre 2023 e 2025, que abordam diferentes modalidades de treinamento físico voltadas a idosos. A análise mostrou quatro categorias principais: os efeitos do treinamento multicomponente, os benefícios de diferentes tipos de exercício, comparações

entre modalidades e o impacto do treinamento resistido. Esses achados evidenciam a diversidade de abordagens existentes e a relevância de considerar o ambiente como um fator determinante para a eficácia dos programas, evidenciando que a prática regular de exercícios físicos é fundamental para promover saúde, funcionalidade e bem-estar entre idosos, entretanto verificou-se que ainda são poucos os trabalhos que investigam de forma comparativa os efeitos do exercício em academias tradicionais e ao ar livre. Essa lacuna científica indica a necessidade de novos estudos que explorem como fatores ambientais influenciam a motivação, a adesão e os resultados físicos, psicológicos e sociais da prática em idosos.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, W. A. **Efeitos do volume e da modalidade do treinamento resistido na capacidade funcional e função vascular em mulheres idosas.** [s.l.] Universidade federal de São Paulo, 2025. Disponível em: https://hdl.handle.net/11600/74034

GRIEBLER, E. M. **Efeitos de um treinamento físico multicomponente com estimulação cognitiva na aptidão física e cognição de idosos.** [s.l.] Universidade Federal do Rio Grande do Sul., 2023. Disponível em: http://hdl.handle.net/10183/273159

MENESES, K. S. ET AL. **Benefícios da realização de exercícios físicos na terceira idade. Brazilian Journal of Health Review,** v. 6, n. 3, p. 8948–8958, 2023. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/59527

MORAES, G. K. **Efeito de 12 semanas de treinamento resistido sobre a força muscular dinâmica, hipertrofia muscular e aptidão funcional em mulheres idosas destreinadas : uma análise baseada na massa muscular esquelética.** [s.l.] Universeidade Estadual de Londrina - UEL, 2023. Disponível em: https://repositorio.uel.br/srv-c0003-s01/api/core/bitstreams/971c20b4-7ee2-4729-ab59-25aebf64404e/content

MUNARO, C. **Efeito de um programa de treinamento resistido e caminhada sobre a composição corporal, biomarcadores de saúde e funcionalidade em idosos.** [s.l.]

Universidade Estadual do Oeste do Paraná, 2024. Disponível em: https://tede.unioeste.br/handle/tede/7183

Projeção do ibge mostra que população do país vai parar de crescer em 2041. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202408/populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em-2041>. Acesso em: 18 ago. 2025

ZANINI, G. **Perfil de humor e capacidade física funcional em mulheres idosas: associações e efeito de diferentes intensidades e modalidades de programas de exercício físico comunitário.** Universidade Estadual Paulista (UNESP). Faculdade de Ciências, Bauru , 2024. Disponível em: https://hdl.handle.net/11449/258274