

Qualidade de vida, autoestima e medo de cair em idosos submetidos ao treinamento de força

Quality of life, self-esteem, and fear of falling in older individuals undergoing strength training

Calidad de vida, autoestima y miedo a caer en ancianos sometidos al entrenamiento de fuerza

Ferreira-Ribeiro, Yan¹; de Souza-Sodré, Ravini²; Pereira Salustiano Mallén da Silva, Giulio C.³; Lopes Silva, Yuri R.⁴; Meireles, Alex⁵; Gama-Linhares, Diego⁶; Ribeiro Nogueira da Gama, Dirceu⁷ & Gomes de Souza Vale, Rodrigo⁸.

Ferreira-Ribeiro, Y., de Souza Sodré, R., Pereira Salustiano, G., Lopes Silva, Y.R., Meireles, A., Gama-Linhares, D., Ribeiro Nogueira da Gama, D., & Gomes de Souza Vale, R. (2026). Qualidade de vida, autoestima e medo de cair em idosos submetidos ao treinamento de força. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 99-110. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.7>

RESUMO

Os efeitos deletérios do envelhecimento afetam a autonomia funcional, aptidão física e qualidade de vida. A redução da massa magra, força muscular e tempo de reação pode comprometer a marcha e o equilíbrio, intensificar o risco de quedas e diminuir a autoestima. O treinamento de força parece ser um aliado para reduzir esses danos. O objetivo deste estudo foi analisar as associações entre qualidade de vida, autoestima e medo de cair em idosos submetidos ao treinamento de força. Este estudo descritivo, quantitativo e correlacional de corte transversal analisou 38 indivíduos de 60 a 93 anos que praticavam o treinamento resistido regularmente, sendo 28 mulheres e 10 homens. Os instrumentos empregados para a avaliação foram "WHOQOL-Old", "Escala de Autoestima de Rosenberg" (RSES) e "FES-I Brasil". O teste de correlação de Spearman mostrou correlação positiva entre Qualidade de vida geral (QVG) e autoestima ($\rho = 0,682$; $p < 0,001$) e correlação negativa entre QVG e medo de cair ($\rho = -0,372$; $p = 0,022$). Não foram encontradas correlações entre autoestima e medo de cair. As pessoas

¹ Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Laboratório de Exercício e Esporte (LABEES), Brasil. <https://orcid.org/0009-0000-2460-8908>, yanribeiro133@gmail.com.

² Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Laboratório de Exercício e Esporte (LABEES), Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-0413-0497>, ravini.sodre@gmail.com.

³ Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Laboratório de Exercício e Esporte (LABEES), Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-8701-8550>, giulliocesar.gc@hotmail.com.

⁴ Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Laboratório de Exercício e Esporte (LABEES), Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-5973-3773>, professoryurirolim@gmail.com.

⁵ Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Laboratório de Exercício e Esporte (LABEES), Brasil. <https://orcid.org/0009-0000-7898-049X>, alex.meirelesrj@gmail.com.

⁶ Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Laboratório de Exercício e Esporte (LABEES), Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-2901-3273>, diegamalin@gmail.com.

⁷ Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Laboratório de Exercício e Esporte (LABEES), Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-4972-650X>, dirceurng@gmail.com.

⁸ Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Laboratório de Exercício e Esporte (LABEES), Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-3049-8773>, rodrigogsvale@gmail.com.



idosas praticantes do treinamento de força que apresentaram maiores níveis de qualidade de vida apontaram maior autoestima e menor medo de cair.

Palavras-chave: Pessoa idosa; Treinamento resistido; Estilo de vida; Acidentes por quedas.

ABSTRACT

The deleterious effects of aging affect functional autonomy, physical fitness and quality of life. The reduction in lean mass, muscle strength and reaction time can compromise gait and balance, increase the risk of falls and decrease self-esteem. Strength training appears to be an ally to reduce these damages. The objective of this study was to analyze the associations between quality of life, self-esteem and fear of falling in elderly individuals undergoing strength training. This descriptive, quantitative, and correlational cross-sectional study analyzed 38 individuals aged 60 to 93 years who practiced resistance training regularly were analyzed, 28 women and 10 men. The instruments used for the evaluation were "WHOQOL-Old", "Rosenberg Self-Esteem Scale" (RSES) and "FES-I Brazil". The Spearman correlation test showed a positive correlation between overall quality of life (OQL) and self-esteem ($\rho = 0.682$; $p < 0.001$) and a negative correlation between OQL and fear of falling ($\rho = -0.372$; $p = 0.022$). No correlations were found between self-esteem and fear of falling. It was concluded that elderly individuals who practiced strength training and presented higher levels of quality of life indicated higher self-esteem and less fear of falling.

Keywords: Elderly person; Resistance training; Life style; Accidental falls.

RESUMEN

Los efectos nocivos del envejecimiento afectan la autonomía funcional, la aptitud física y la calidad de vida. La reducción de la masa magra, de la fuerza muscular y del tiempo de reacción puede comprometer la marcha y el equilibrio, aumentar el riesgo de caídas y reducir la autoestima. El entrenamiento de fuerza parece ser un aliado para reducir este daño. El objetivo de este estudio fue analizar las asociaciones entre la calidad de vida, la autoestima y el miedo a caer en personas mayores sometidas a entrenamiento de fuerza. Este estudio transversal descriptivo, cuantitativo y correlacional analizó 38 individuos de 60 a 93 años que practicaban regularmente entrenamiento de resistencia, 28 mujeres y 10 hombres. Los instrumentos utilizados para la evaluación fueron "WHOQOL-Old", "Rosenberg Self-Esteem Scale" (RSES) y "FES-I Brasil". La prueba de correlación de Spearman mostró una correlación positiva entre la calidad de vida global (CGL) y la autoestima ($\rho = 0,682$; $p < 0,001$) y una correlación negativa entre la CGL y el miedo a caer ($\rho = -0,372$; $p = 0,022$). No se encontraron correlaciones entre la autoestima y el miedo a caer. Se concluyó que los adultos mayores que practicaban entrenamiento de fuerza presentaron mayores niveles de calidad de vida reportando mayor autoestima y menor miedo a caer.

Palabras clave: Persona mayor; Entrenamiento de resistencia; Conducta del estilo de vida; Accidentes por caídas.

INTRODUÇÃO

Com o avanço da medicina e dos fármacos, houve um aumento da expectativa de vida populacional. No Brasil, a expectativa de vida é de 79,9 para mulheres e de 73,3 para os homens (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2024). Parece que essa mudança demográfica crescerá ainda mais, pois, no ano de 2050, o país será constituído em 20% pela população idosa acima dos 60 anos, a qual apresenta uma alteração na pirâmide populacional brasileira, cuja forma atual é expressa em formato piramidal, mas tenderá a se tornar um retângulo (IBGE, 2024).

Esses dados reforçam a necessidade de políticas de saúde para a pessoa idosa, ao compreender que o processo de envelhecimento ocorre ao longo da vida, mas pode variar de acordo com a cultura e o estilo de vida (Izquierdo et al., 2021). Assim, essa transição demográfica deixa clara a importância de se promover um envelhecimento saudável, garantindo maior funcionalidade e independência da pessoa idosa (Chaimowicz & Faria Chaimowicz, 2022).

A autonomia funcional e a independência dependem de como as alterações biopsicossociais acontecem durante o envelhecimento. Entre essas alterações, pode-se destacar a sarcopenia, que gera a perda de massa magra, comprometendo, assim, a força, a estabilidade e o tempo de reação. O déficit dessas valências físicas pode comprometer a marcha e o equilíbrio, cujas variáveis são determinantes para intensificar o risco de quedas (Colón-Emeric et al., 2024; Ferreira Soares et al., 2025), que estão presentes em 40% da população idosa (BRASIL, 2022) e tem sido amplamente estudado em virtude das implicações significativas para a saúde e a qualidade de vida (Ferreira Soares et al., 2025; Xu et al., 2022).

O risco de quedas é uma condição multifatorial que tem uma probabilidade de ocorrência aumentada devido ao avanço da idade e quando a fadiga, a sarcopenia, a fragilidade muscular, a redução da densidade óssea, as comorbidades, a polifarmácia e o medo de cair estão presentes (Xiong et al., 2024). Esses fatores permeiam as dimensões biológicas, psicológicas, físicas e sociológicas que fazem parte do processo de aceitação da pessoa idosa. Naturalmente, um nível baixo de autoestima pode gerar insegurança psicológica e maximizar o risco de quedas, sendo um fator negativo para qualidade de vida (Özcan Tozoğlu & Gürbüz, 2025).

Nesse sentido, o treinamento de força tem sido recomendado como uma intervenção voltada para a prevenção de quedas, pois é uma estratégia eficiente para diminuir os efeitos deletérios do envelhecimento e, sobretudo, proporcionar benefícios por meio da consciência corporal, pelo aumento da força muscular e funcional (Guirguis-Blake et al., 2024). Assim, os ganhos de força muscular podem estar associados a diminuição do medo de cair, o aumento da autoestima e a melhora da percepção da qualidade de vida em função desse tipo de treinamento em pessoas idosas (Guirguis-Blake et al., 2024; Khodadad Kashi et al., 2023; Sepúlveda et al., 2024). Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi analisar as associações entre qualidade de vida, autoestima e medo de cair em pessoas idosas praticantes de treinamento de força.

MÉTODOS

Para a realização deste estudo foi feita uma pesquisa descritiva, quantitativa e correlacional de corte transversal (Guzmán-Muñoz et al., 2025; Thomas et al., 2012), abrangendo as variáveis qualidade de vida, autoestima e medo de cair.

Participantes

Este estudo admitiu como critério de inclusão pessoas idosas com idade igual ou superior a 60 anos, que praticavam treinamento de força há pelo menos 3 meses e com o mínimo de frequência de 3 vezes por semana. Foram definidos como critérios de exclusão possuir doenças neurodegenerativas e ou cardiometabólicas sem acompanhamento médico; responder um dos instrumentos de avaliação de forma inadequada ou faltar em algum dia de coleta de dados; e não assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os dados foram coletados no período de 03 a 14 de fevereiro de 2025.

O tamanho da amostra foi estimado por meio da utilização do software GPower 3.1 com informações para teste de correlação, adotando-se um alfa de 0,05, tamanho do efeito estimado de 0,5 e poder de 0,8. O programa calculou o tamanho amostral em 26 indivíduos. Prevendo uma possível desistência durante a coleta de dados, a amostra foi composta por 38 pessoas idosas de 60 a 93 anos, sendo 28 mulheres e 10 homens. O estudo seguiu as recomendações para pesquisas com seres humanos conforme a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovado no comitê de ética institucional do Hospital Universitário Pedro Ernesto/Uerj sob o registro CAAE: 51572321.6.0000.5259.

Procedimentos de coleta de dados

Os dados foram coletados por meio de três questionários, em três visitas a uma academia de ginástica localizada no município do Rio de Janeiro, Brasil.

Protocolo de intervenção

O protocolo do treinamento de força para os participantes foi constituído por nove exercícios com o método alternado por segmento. O volume foi definido por três séries, sendo de oito a 12 repetições e intensidade controlada pelo esforço percebido entre os escores 6 e 8 da escala OMINE-RES (Robertson et al., 2003). Os exercícios foram: supino, leg press, puxada por trás no pulley alto, cadeira extensora, rosca bíceps alternada com halteres, cadeira flexora, rosa tríceps no pulley, flexão plantar e abdominal.

WHOQOL-Old

O questionário WHOQOL-Old foi administrado individualmente para avaliar a qualidade de vida de idosos convidados a participar da pesquisa. Este instrumento, validado para a população brasileira (Fleck et al., 2003), é composto por 24 perguntas que abrangem seis áreas principais: 1 - Habilidade sensorial, que analisa o funcionamento sensorial do indivíduo e a perda de suas capacidades sensoriais em relação à qualidade de vida; 2 - Autonomia, que se refere ao nível de independência na velhice e examina a capacidade do indivíduo de tomar decisões e viver de forma autônoma; 3 -

Atividade do passado, presente e futuro, que investiga a satisfação em relação às conquistas pessoais e as metas a serem alcançadas; 4 - Participação social, que diz respeito ao envolvimento em atividades cotidianas, especialmente em comunidade; 5 - Morte e morrer, que aborda a ansiedade e inquietação relacionadas à morte; 6 - Intimidade, que avalia a capacidade de estabelecer relações pessoais e íntimas. As pontuações desse questionário variam de 4 a 20 para cada área, além de uma avaliação geral da qualidade de vida.

Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)

A Escala de Autoestima de Rosenberg foi empregada como um instrumento unidimensional para classificar os níveis de autoestima em baixo, médio e alto. Essa escala foi validada para a população brasileira (Pechorro et al., 2011) e é composta por dez perguntas, sendo cinco de natureza positiva e cinco negativas, as questões estão dispostas de maneira aleatória e abordam a autovalorização e a satisfação pessoal. Para avaliar a RSES, são utilizadas quatro opções de resposta numéricas: 0 = discordo fortemente, 1 = discordo, 2 = concordo e 3 = concordo fortemente. A soma das respostas dos dez itens de cada participante resulta em um escore total. Pontuações inferiores a 15 pontos indicam baixa autoestima, enquanto valores entre 15 e 25 pontos refletem uma autoestima saudável. Por outro lado, resultados superiores a 25 pontos sugerem uma autoestima alta (Pechorro et al., 2011).

FES-I Brasil

O questionário sobre medo de cair (FES-I Brasil), validado para a população brasileira (Camargos et al., 2010), foi utilizado para avaliar a preocupação relacionada ao risco de quedas ao realizar atividades, desde as mais simples até as mais complexas. Este instrumento é composto por 16 perguntas, cada uma com pontuações que variam de um a quatro. O escore total pode oscilar entre 16, indicando ausência de preocupação, e 64, que representa preocupação extrema (Camargos et al., 2010).

Análise de Dados

Os dados foram tratados pelo programa IBM SPSS Statistics 25 for Windows e apresentados como média, desvio padrão e valores mínimos e máximos. O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para analisar a normalidade dos dados da amostra. O teste de correlação de Spearman foi aplicado para analisar as possíveis associações entre as variáveis investigadas. O teste de Mann-Whitney foi utilizado para a comparação das variáveis estudo entre os sexos. O estudo admitiu o valor de $p < 0,05$ para significância estatística.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os resultados descritivos da amostra nas variáveis idade, qualidade de vida, autoestima e medo de cair.

Tabela 1

Análise descritiva da amostra (n=38)

	Média	Desvio padrão	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	65,82	7,20	60,00	93,00
FAC1	15,68	3,86	8,00	20,00
FAC2	15,08	3,45	4,00	20,00
FAC3	14,95	2,16	11,00	20,00
FAC4	14,47	2,80	8,00	19,00
FAC5	14,34	3,79	8,00	20,00
FAC6	15,47	3,09	5,00	20,00
QVG	15,00	2,13	10,00	18,50
Autoestima	24,97	4,33	14,00	30,00
Medo de cair	28,39	10,20	16,00	55,00

Nota. QVG: Qualidade de vida geral; FAC1: Habilidade sensorio; FAC2: autonomia; FAC3: Atividade do passado; FAC4: Participação social; FAC5: Morte e morrer; FAC6: Intimidade. Valores em escores.

A Tabela 2 apresenta os resultados das correlações entre as variáveis qualidade de vida, autoestima e medo de cair na amostra. Na tabela 2 é observado que a qualidade de vida geral (QVG) e a autoestima apresentaram uma correlação positiva ($p < 0,05$). Isso indica que quanto maior é a QVG, maior é a autoestima. Ao analisar o medo de cair e QVG, observa-se uma correlação negativa ($p < 0,05$). Esses resultados são favoráveis, já que que quanto maior é a QVG menor é o escore referente ao medo de cair. Não houve correlação entre autoestima e medo de cair.

Tabela 2

Análise da correlação entre qualidade de vida, autoestima e medo de cair da amostra.

		FAC1	FAC2	FAC3	FAC4	FAC5	FAC6	QVG	Autoestima
FAC2	rho	0,445							
	valor-p	0,005							
FAC3	rho	0,281	0,505						
	valor-p	0,088	0,001						
FAC4	rho	0,397	0,470	0,632					
	valor-p	0,014	0,003	0,000					
FAC5	rho	0,088	0,202	0,342	0,169				
	valor-p	0,601	0,224	0,036	0,310				
FAC6	rho	0,319	0,434	0,523	0,604	0,211			
	valor-p	0,051	0,007	0,001	0,000	0,203			
QVG	rho	0,617	0,763	0,721	0,701	0,558	0,688		
	valor-p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
Autoestima	rho	0,204	0,511	0,525	0,561	0,414	0,598	0,682	
	valor-p	0,218	0,001	0,001	<0,001	0,010	<0,001	<0,001	
Medo de Cair	rho	-0,330	-0,218	-0,188	-0,212	-0,409	-0,071	-0,372	-0,147
	valor-p	0,043	0,188	0,258	0,202	0,011	0,670	0,022	0,379

Nota. QVG: Qualidade de vida geral; FAC1: Habilidade sensorio; FAC2: autonomia; FAC3: Atividade do passado; FAC4: Participação social; FAC5: Morte e morrer; FAC6: Intimidade

A Tabela 3 apresenta os resultados comparativos da amostra, separados por sexo, nas variáveis idade, sexo, qualidade de vida, autoestima e medo de cair. Observa-se que não houve diferenças significativas entre os sexos nas variáveis estudadas.

Tabela 3

Análise comparativa das variáveis de estudo da amostra separadas por sexo (masculino: n= 11; feminino: n=27)

Variáveis	Média (Masculino)	DP	Média (Feminino)	DP	Valor-p
Idade (anos)	67,27	6,78	65,22	7,40	0,323
FAC1	14,18	3,22	16,30	3,98	0,061
FAC2	15,36	2,34	14,96	3,85	0,999
FAC3	15,18	1,83	14,85	2,30	0,568
FAC4	14,82	2,40	14,33	2,97	0,704
FAC5	14,64	4,80	14,22	3,40	0,680
FAC6	16,45	2,58	15,07	3,23	0,201
QVG	15,11	1,83	14,96	2,28	0,949
Autoestima	26,27	3,13	24,44	4,68	0,308
Medo de Cair	30,09	10,90	27,70	10,03	0,704

Nota. DP: desvio padrão; QVG: Qualidade de vida geral; FAC1: Habilidade sensorio; FAC2: autonomia; FAC3: Atividade do passado; FAC4: Participação social; FAC5: Morte e morrer; FAC6: Intimidade. Valores de média das variáveis de qualidade de vida, autoestima e medo de cair em escores.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar as associações ente qualidade de vida, autoestima e medo de cair em pessoas idosas praticantes do treinamento de força. Os resultados encontrados mostraram que quanto maior a qualidade de vida do indivíduo menor é o medo de cair e maior é a autoestima em praticantes de treinamento de força. Isso indica que o treinamento de força promove benefícios sobre a percepção da qualidade de vida, autoestima e a diminuição do medo de cair.

As associações positivas da qualidade de vida com autoestima e medo de cair, expressam a importância sobre a busca em aumentar a qualidade de vida de pessoas idosas com programas de treinamento de força, por ser uma variável que se apresenta como multicorrelacional com toda as dimensões da vida de uma pessoa idosa, que pode prevenir o surgimento da fragilidade e sarcopenia e manter ou melhorar os níveis de autonomia funcional (De Vasconcelos et al., 2022; Araújo Rabelo et al., 2023).

Esses achados corroboram com a revisão sistemática de Hart y Buck (2019) que avaliaram 16 estudos sobre o efeito do treinamento de força na qualidade de vida relacionada à saúde em idosos. Os autores observaram que o treinamento de força deve ser a intervenção prioritária para melhorar a qualidade de vida física e mental em pessoas idosas, a qual a autoestima e o medo de cair são inseridas nesse contexto.

No presente estudo não foi encontrada associação entre o medo de cair e a autoestima. Esses achados podem ser justificados tendo em vista que os participantes apresentaram uma autoestima saudável (Pechorro et al., 2011). No entanto, mostraram ter medo de cair, talvez em virtude da idade, já

que quanto maior é a idade, maior é o risco de quedas e menor a autoestima (Rillera Marzo et al., 2023; Xu et al., 2022).

Os achados da presente pesquisa mostraram uma correlação negativa entre medo de cair e qualidade de vida (QVG) nos participantes de treinamento de força. Isso sugere que o treinamento de força pode melhorar a autonomia funcional e dar maior estabilidade as atividades da vida diária (AVD), diminuindo o medo de cair. Nesse sentido, o estudo de Zhou et al. (2025) analisou a eficácia, segurança e adesão de exercícios de força e equilíbrio realizados em casa para prevenção de quedas em 124 pessoas idosas a partir de 80 anos, que foram randomizados em dois grupos. O grupo experimental que realizou três sessões por semana durante 30 minutos com exercício de força e equilíbrio por vídeo, apresentaram risco de queda reduzido e melhor qualidade de vida quando comparado ao grupo que realizou apenas rotinas diárias.

A intervenção do treinamento de força realizada nos participantes do presente estudo apresentou variáveis metodológicas similares que são empregadas entre os estudos, dentre os quais, pode-se destacar a frequência semanal de três vezes durante 30 minutos (Zhou et al., 2025) que corroboram também com revisões sistemáticas (Mañas et al., 2021; Rodrigues et al., 2022;) que identificaram a frequência média dos estudos considerada de duas a três vezes por semana. A duração das sessões de exercícios ficou entre 30 e 60 minutos com exercícios focados em desenvolver resistência, força muscular e equilíbrio para prevenir quedas e melhorar a qualidade de vida. As intensidades dos exercícios foram estimadas entre 60% e 80% RM (Mañas et al., 2021; Rodrigues et al., 2022).

Dessa forma, observa-se que, a frequência semanal, duração do treino e intensidade são variáveis de prescrição metodológica que os programas de exercícios e de treinamento de força devem se atentar e considerar a faixa etária da pessoa idosa. Essas variáveis metodológicas podem ter influenciado na associação da autoestima com a qualidade de vida no presente estudo. Além disso, o treinamento de força pode ser incluído na prática de exercícios físicos adaptados para a população idosa e melhorar sua autonomia funcional (Costa Maia et al., 2022).

No estudo de Oliveira et al. (2019), no qual foi aplicada a associação das variáveis metodológicas com as variáveis estudadas na presente pesquisa, pois os autores avaliaram 79 pessoas idosas não praticantes e praticantes de exercícios físicos na academia da terceira idade e encontraram associação positiva entre frequência semanal, nível de atividade física, autoestima e motivação, indicando que quanto mais as pessoas idosas praticavam exercício para melhorar a condição física e controlar o peso corporal, melhor era a autoestima e a motivação.

Os exercícios de força fazem parte em outros programas de treinamento, em que a aptidão física é um indicador de autoestima e qualidade de vida dessa população (Matias Santos et al., 2020; Oliveira et al., 2019), avaliaram a autoestima de 19 idosas que realizaram exercício de força no programa de treinamento funcional duas vezes por semana por 30 minutos. Após a comparação entre o grupo experimental e o grupo de idosas sedentárias, os autores concluíram que o exercício físico constituído por vários componentes, inclusive a força, proporcionou melhora na autoestima e na qualidade de vida dos participantes do grupo experimental.

Um outro estudo (Meurer et al., 2012) avaliou 111 pessoas idosas em um programa de atividade física e foi empregado o componente de força na prescrição de exercícios. O estudo apresentou associação ($r=0,11$, $p= 0,22$) entre autoestima e motivação para a prática de exercícios com finalidade

de promover um estilo de vida saudável e a qualidade de vida. Da mesma forma, a pesquisa de Grajek et al. (2022) avaliou 600 mulheres idosas em 3 grupos e observou que os exercícios de força na atividade física promovem a melhora na autoestima e na qualidade de vida.

O presente estudo apresentou algumas limitações. O tipo de estudo correlacional de corte transversal não permite investigar as relações entre causa e efeito proporcionadas pela prática do treinamento de força. Outra limitação do estudo foi a utilização de questionários que podem apresentar algum viés de memória por se tratar de pessoas idosas nas suas respostas. Esses instrumentos de avaliação, por utilizarem variáveis psicológicas e cognitivas, podem apresentar condições intervenientes para a percepção da qualidade de vida, autoestima e o medo de cair em pessoas idosas (Gambaro et al., 2022) mesmo quando aplicados a praticantes de exercícios físicos e ou em treinamento de força.

CONCLUSÃO

O presente estudo mostrou associação entre qualidade de vida e medo de cair e autoestima, pois quanto maior foi o nível de qualidade de vida do indivíduo, menor foi o medo de cair e maior foi a autoestima nos praticantes de treinamento de força. Esses achados indicam que os programas de exercícios físicos para pessoas idosas devem ter como componente o treinamento de força, tendo visto a possibilidade de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dessa população.

Propõe-se, que em estudos futuros sejam utilizados desenhos experimentais longitudinais com acompanhamento orientado e avaliação pré e pós-programa de treinamento e que incluam outras variáveis como níveis de estresse e resiliência em pessoas idosas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo Rabelo, M., Sebba Tosta de Souza, D. M., Carlucio Galhardo, V. Â., & de Carvalho Mello, J. L. (2023). Fragilidade e qualidade de vida em idosos. *Research, Society and Development*, 12(3), e26712340738. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i3.40738>
- Brasil. Ministério da Saúde. (10 de outubro de 2022). Todos os anos, 40% dos idosos com 80 anos ou mais sofrem quedas. *Serviços e Informações do Brasil*. <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2022/10/todos-os-anos-40-dos-idosos-com-80-anos-ou-mais-sofrem-quedas>
- Camargos, F. F., Dias, R. C., Dias, J., & Freire, M. T. F. (2010). Adaptação transcultural e avaliação das propriedades psicométricas da Falls Efficacy Scale – International em idosos brasileiros (FES-I-BRASIL). *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 14(3), 237-243. <https://doi.org/10.1590/S1413-35552010000300010>
- Costa Maia, B., Ferreira Dinalli, I., Soares Aguiar, R., & Guimarães, A. C. (2022). El impacto del ejercicio físico adaptado en el índice de vulnerabilidad clínica funcional de los adultos mayores institucionalizados. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 23(Especial), 1-12. https://doi.org/10.29035/rcaf.23.Especial_IHMN.7

- Ferreira-Ribeiro, Y., de Souza Sodré, R., Pereira Salustiano, G., Lopes Silva, Y.R., Meireles, A., Gama-Linhares, D., Ribeiro Nogueira da Gama, D., & Gomes de Souza Vale, R. (2026). Qualidade de vida, autoestima e medo de cair em idosos submetidos ao treinamento de força. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 99-110. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.7>
- Colón-Emeric, C. S., McDermott, C. L., Lee, D. S., & Berry, S. D. (2024). Risk assessment and prevention of falls in older community-dwelling adults: A review. *JAMA*, 331(16), 1397-1406. <https://doi.org/10.1001/jama.2024.1416>
- Chaimowicz, F., & Faria Chaimowicz, G. (2022). O envelhecimento populacional brasileiro. *PISTA: Periódico Interdisciplinar [Sociedade Tecnologia Ambiente]*, 4(2), 6-26. <https://periodicos.pucminas.br/pista/article/view/29830>
- De Vasconcelos, C. L. B., Bastos, G. C. F. C., de Sousa, I. F., & Almeida, R. J. (2022). Qualidade de vida de idosos institucionalizados no Brasil: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira Militar de Ciências*, 8(20), 23-29. <https://doi.org/10.36414/rbmc.v8i20.133>
- Ferreira Soares, T. A., da Silva, J. J., Ferreira Lopo, N. C., Cardoso Oliveira, R., de Souza Bezerra, H., & de Oliveira Távora, R. C. (2025). Fatores intrínsecos para os riscos de quedas entre pessoas idosas: revisão integrativa. *Revista DELOS*, 18(63), e3602. <https://doi.org/10.55905/rdelosv18.n63-091>
- Fleck, M. P. A., Chachamovich, E., & Rentini, C. M. (2003). Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, 37(6), 793-799. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102003000600016>
- Gambaro, E., Gramaglia, C., Azzolina, D., Campani, D., Dal Molin, A., & Zeppegno, P. (2022). The complex associations between late life depression, fear of falling and risk of falls. A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 73, 101532. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34844015/1016/j.arr.2021.101532>
- Grajek, M., Gdańska, A., Krupa-Kotara, K., Głogowska-Ligus, J., & Kobza, J. (2022). Global self-esteem, physical activity, and body composition changes following a 12-week dietary and physical activity intervention in older women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13220. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013220>
- Guirguis-Blake, J. M., Perdue, L. A., Coppola, E. L., & Bean, S. I. (2024). Interventions to prevent falls in older adults: Updated evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. *JAMA*, 332(1), 58-69. <https://doi.org/10.1001/jama.2024.4166>
- Guzmán-Muñoz, E., Mendez-Rebolledo, G., Concha-Cisternas, Y., Alarcón-Rivera, M., & Faúndez-Casanova, C. (2025). Diseños de investigación cuantitativa en ciencias de la actividad física y la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(2), 63-85. <https://doi.org/10.29035/rcaf.26.2.5>
- Hart, P. D., & Buck, D. J. (2019). The effect of resistance training on health-related quality of life in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, 9(1), 1-12. <https://doi.org/10.15171/hpp.2019.01>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. (2024). Expectativa de vida. Tábuas completas de mortalidade. <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9126-tabuas-completas-de-mortalidade.html>

Ferreira-Ribeiro, Y., de Souza Sodré, R., Pereira Salustiano, G., Lopes Silva, Y.R., Meireles, A., Gama-Linhares, D., Ribeiro Nogueira da Gama, D., & Gomes de Souza Vale, R. (2026). Qualidade de vida, autoestima e medo de cair em idosos submetidos ao treinamento de força. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 99-110. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.7>

Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L-K., Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., Kritchevsky, S., Landi, F., Lazarus, N., Martin, F. C., Marzetti, E., Pahor, M., Ramírez-Vélez, R., Rodriguez-Mañas, L., Rolland, Y., Ruiz, J. G., Theou, O., Villareal, D. T., Waters, D. L., Won Won, C., Woo, J., Vellas, B., & Fiatarone Singh, M. (2021). International exercise recommendations in older adults (ICFSR): Expert consensus guidelines. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 25(7), 824-853. <https://doi.org/10.1007/S12603-021-1665-8>

Khodadad Kashi, S., Mirzazadeh, Z. S., & Saatchian, V. (2023). A systematic review and meta-analysis of resistance training on quality of life, depression, muscle strength, and functional exercise capacity in older adults aged 60 years or more. *Biological Research for Nursing*, 25(1), 88-106. <https://doi.org/10.1177/10998004221120945>

Mañas, A., Gómez-Redondo, P., Valenzuela, P. L., Morales, J. S., Lucía, A., & Ara, I. (2021). Unsupervised home-based resistance training for community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ageing Research Reviews*, 69, 101368. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101368>

Matias Santos, L., Trindade Santos, K., da Silva Lima, L., Morais, K. C. S., Araújo dos Reis, L., & Porto Dutra, A. (2020). Queda e medo de morrer em idosos residentes na comunidade. *Fisioterapia Brasil*, 21(3), 238-243. <https://doi.org/10.33233/fb.v21i3.1337>

Meurer, S. T., Bertoldo Benedetti, T., & Zarpellón Mazo, G. (2012). Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 16(1), 18-24. <https://rbafs.org.br/rbafs/article/view/551>

Oliveira, D., Ladeira, Â., Giacomini, L., Pivetta, N., Antunes, M., Batista, R., & Nascimento Júnior, J. (2019). Depressão, autoestima e motivação de idosos para a prática de exercícios físicos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(3), 803-812. <https://doi.org/10.15309/19psd200319>

Özcan Tozoğlu, E., & Gürbüz, N. (2025). The effect of self-esteem on attitudes toward aging in the elderly. *Cureus*, 17(1), e76899. <https://doi.org/10.7759/cureus.76899>

Pechorro, P., Marôco, J., Poiars, C., & Vieira, R. X. (2011). Validação da escala de autoestima de Rosenberg com adolescentes portugueses em contexto forense e escolar. *Arquivos de Medicina*, 25(5/6), 174-179. <http://www.scienceopen.com/document?vid=5a456fc2-2e4e-4029-9aa0-3a247d2baade>

Rillera Marzo, R., Khanal, P., Shrestha, S., Mohan, D., Myint, P. K., & Su, T. T. (2023). Determinants of active aging and quality of life among older adults: systematic review. *Frontiers in Public Health*, 11, 1193789. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1193789>

Robertson, R. J., Goss, F. L., Rutkowski, J., Lenz, B., Dixon, C., Timmer, J., Frazee, K., Dube, J., & Andreacci, J. (2003). Concurrent validation of the OMNI perceived exertion scale for resistance exercise.

Ferreira-Ribeiro, Y., de Souza Sodré, R., Pereira Salustiano, G., Lopes Silva, Y.R., Meireles, A., Gama-Linhares, D., Ribeiro Nogueira da Gama, D., & Gomes de Souza Vale, R. (2026). Qualidade de vida, autoestima e medo de cair em idosos submetidos ao treinamento de força. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 99-110. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.7>

Medicine and Science in Sports and Exercise, 35(2), 333-341. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000048831.15016.2A>

Rodrigues, F., Domingos, C., Monteiro, D., & Morouço, P. (2022). A review on aging, sarcopenia, falls, and resistance training in community-dwelling older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 874. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020874>

Sepúlveda Mancilla, C., Martinez Lema, D., López Pinilla, J. P., Muñoz Albarrán, P., Castro Pérez, J., & Sanhueza Arratia, C. (2024). Entrenamiento multicomponente sobre la salud mental y calidad de vida en personas mayores: una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(2), 1-20. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.2.2>

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2012). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Porto Alegre: Artmed.

Xiong, W., Wang, D., Ren, W., Liu, X., Wen, R., & Luo, Y. (2024). The global prevalence of and risk factors for fear of falling among older adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 24(321). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04882-w>

Xu, Q., Ou, X., & Li, J. (2022). The risk of falls among the aging population: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 10, 902599. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.902599>

Zhou, J., Liu, B., Xu, J. F., Wang, F. B. H., Ye, H., Duan, J. P., & Cui, X. W. (2025). Home-based strength and balance exercises for fall prevention among older individuals of advanced age: A randomized controlled single-blind study. *Annals of medicine*, 57(1), 2459818. <https://doi.org/10.1080/07853890.2025.2459818>

Dirección para correspondencia

de Souza-Sodré, Ravini

Mestre em Ciência do Exercício e do Esporte

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-0413-0497>

ravini.sodre@gmail.com

Recibido: 02-06-2025

Aceptado: 18-02-2026



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional.