REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES: UMA REVISÃO NARRATIVA

EFFECTS OF RESISTANCE TRAINING ON QUALITY OF LIFE IN WOMEN: A NARRATIVE REVIEW

EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA SOBRE LA CALIDAD DE VIDA EN MUJERES: UNA REVISIÓN NARRATIVA

Aline Toledo de Oliveira
Doutoranda em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil
E-mail: alinetoledo13@hotmail.com

Camille dos Reis Molina
Doutoranda em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil
E-mail: camille.molina@hotmail.com

Vitória Aparecida Santos de Campos
Mestranda em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil
E-mail: vitoria9358@gmail.com

Pedro Augusto Mariz Dantas
Doutorando em Educação Física, Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa, Paraíba, Brasil
E-mail: pedroamdandantas@gmail.com

Leonardo Hadade Galdino
Mestrando em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil
E-mail: leonardo.hadadegal07@gmail.com

Álvaro Delphino Oliveira Silva
Mestrando em Saúde, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil
E-mail: alvarodelphino@gmail.com

Letícia Mello Carvalho
Mestranda em Saúde, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora,
E-mail: Minas Gerais, Brasil
leticiacarvalho.edf@gmail.com

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

Tuany Mageste Limongi
Doutoranda em Saúde, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil
E-mail: tuanymageste@gmail.com

Resumo

O treinamento resistido tem sido recomendado como estratégia não farmacológica para promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Entretanto, os efeitos dessa modalidade de exercício em mulheres ainda apresentam resultados heterogêneos, principalmente em diferentes fases da vida e condições clínicas. O objetivo desta revisão narrativa foi avaliar os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida em mulheres. A questão norteadora foi estruturada segundo os critérios PICOS, considerando mulheres submetidas ao treinamento resistido, comparadas a grupos controle sem exercício físico, tendo como desfecho a qualidade de vida. A busca foi realizada nas bases *PubMed, SciELO* e *PEDro*, incluindo ensaios clínicos randomizados, sem restrição de idioma ou período de publicação. Foram identificados 607 estudos, dos quais sete atenderam aos critérios de elegibilidade, totalizando 446 participantes. A maioria dos estudos foi conduzida com mulheres idosas na pós-menopausa, embora também tenham sido incluídas mulheres com baixa densidade mineral óssea, obesidade sarcopênica e câncer de mama. De modo geral, o treinamento resistido promoveu melhorias na capacidade funcional, vitalidade, saúde mental, funcionamento físico e em sintomas associados à menopausa, como sintomas vasomotores. Entretanto, alguns estudos não observaram diferenças significativas na qualidade de vida geral, indicando que os efeitos podem variar conforme as características da população, os protocolos de treinamento e os instrumentos de avaliação utilizados. Conclui-se que o treinamento resistido constitui uma estratégia eficaz para promover melhorias em diferentes domínios da qualidade de vida em mulheres, sobretudo na capacidade funcional e na saúde física e mental.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Qualidade de vida; Mulheres.

Abstract

Resistance training has been recommended as a non-pharmacological strategy to promote health and improve quality of life. However, the effects of this exercise modality in women remain heterogeneous, particularly across different life stages and clinical conditions. The objective of this narrative review was to evaluate the effects of resistance training on quality of life in women. The guiding research question was structured according to the PICOS criteria, considering women undergoing resistance training compared with non-exercising control groups, with quality of life as the primary outcome. The literature search was conducted in the PubMed, SciELO, and PEDro databases and included randomized controlled trials, with no restrictions on language or publication period. A total of 607 studies were identified, of which seven met the eligibility criteria, comprising

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

446 participants. Most studies were conducted with postmenopausal older women, although women with low bone mineral density, sarcopenic obesity, and breast cancer were also included. Overall, resistance training improved functional capacity, vitality, mental health, physical functioning, and menopause-related symptoms, such as vasomotor symptoms. However, some studies found no significant improvements in overall quality of life, suggesting that the effects may vary according to population characteristics, training protocols, and the assessment instruments used. It is concluded that resistance training is an effective strategy for improving different domains of quality of life in women, particularly functional capacity and physical and mental health.
Keywords: Resistance training; Quality of life; Women.

Resumen

El entrenamiento de fuerza ha sido recomendado como una estrategia no farmacológica para promover la salud y mejorar la calidad de vida. Sin embargo, los efectos de esta modalidad de ejercicio en las mujeres siguen mostrando resultados heterogéneos, especialmente en las diferentes etapas de la vida y condiciones clínicas. El objetivo de esta revisión narrativa fue evaluar los efectos del entrenamiento de fuerza sobre la calidad de vida en mujeres. La pregunta de investigación se estructuró de acuerdo con los criterios PICOS, considerando mujeres sometidas a entrenamiento de fuerza, comparadas con grupos control sin ejercicio físico, teniendo como desenlace la calidad de vida. La búsqueda se realizó en las bases de datos PubMed, SciELO y PEDro, incluyendo ensayos clínicos aleatorizados, sin restricciones de idioma ni período de publicación. Se identificaron 607 estudios, de los cuales siete cumplieron con los criterios de elegibilidad, totalizando 446 participantes. La mayoría de los estudios se realizó en mujeres mayores posmenopáusicas, aunque también se incluyeron mujeres con baja densidad mineral ósea, obesidad sarcopénica y cáncer de mama. En general, el entrenamiento de fuerza mejoró la capacidad funcional, la vitalidad, la salud mental, el funcionamiento físico y los síntomas asociados con la menopausia, como los síntomas vasomotores. Sin embargo, algunos estudios no observaron diferencias significativas en la calidad de vida general, lo que indica que los efectos pueden variar según las características de la población, los protocolos de entrenamiento y los instrumentos de evaluación utilizados. Se concluye que el entrenamiento de fuerza constituye una estrategia eficaz para mejorar diferentes dimensiones de la calidad de vida en las mujeres, especialmente la capacidad funcional y la salud física y mental.
Palabras clave: Entrenamiento de fuerza; Calidad de vida; Mujeres.

1. Introdução

A qualidade de vida é a percepção que um indivíduo tem de sua posição na vida, dentro do contexto da cultura e dos sistemas de valores em que está inserido, envolvendo aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais (OMS, 2026).

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

Assim, é considerada um importante indicador do bem-estar e do estado geral de saúde, pois permite avaliar como diferentes condições e intervenções influenciam a vida das pessoas. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos tem sido apontada como uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida. Entre as diferentes modalidades, o treinamento resistido tem ganhado destaque por contribuir para aumentar a força muscular, além de melhorar a capacidade funcional e a saúde física e mental dos seus praticantes, o que pode contribuir para uma melhor qualidade de vida (Fragala et al., 2019).

Esses benefícios são muito importantes para as mulheres, que passam por diferentes fases da vida, como a idade reprodutiva, menopausa e pós-menopausa, marcadas por alterações fisiológicas, hormonais e emocionais que podem afetar sua saúde e qualidade de vida (González-Gálvez et al., 2024). Por exemplo, após a menopausa, a mulher sofre um declínio da massa e força muscular e da densidade mineral óssea, o que pode comprometer a capacidade funcional, a independência e, consequentemente, reduzir sua qualidade de vida (Wang et al., 2023).

Além das alterações decorrentes do envelhecimento, outros fatores, como a redução da prática de atividade física, alterações na composição corporal e consequente ganho de gordura, além do aumento da incidência de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão arterial, independente da faixa etária, podem afetar negativamente a qualidade de vida das mulheres ao longo dos anos (Schwartz et al., 2025). E essas alterações também estão relacionadas ao aumento da taxa de mortalidade. Com isso, a perda de massa muscular, principalmente quando acompanhada pela redução da força e da capacidade funcional, pode aumentar o risco de dificuldades para realizar atividades do dia a dia, quedas e perda da independência (Shen et al., 2023).

Nesse contexto, o treinamento resistido é uma importante estratégia não farmacológica para melhorar a saúde, pois auxilia no aumento de força, melhora a capacidade funcional e reduz o risco de doenças crônicas. Além dos benefícios físicos, esse tipo de exercício também pode contribuir para melhorar os aspectos psicológicos e sociais, como reduzir os sintomas de ansiedade e depressão,

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

melhorar a autoestima e a autonomia nas atividades do dia a dia (Cunha et al., 2023). Dessa forma, o treinamento resistido pode contribuir para a melhora da qualidade de vida das mulheres (González-Gálvez et al., 2024).

Apesar dos benefícios do treinamento físico para melhora da qualidade de vida já serem bem conhecidos, ainda existem resultados heterogêneos. Uma revisão sistemática com meta-análise demonstrou que o treinamento resistido pode promover melhorias em diferentes componentes da qualidade de vida em mulheres e homens idosos, mas, os efeitos variam de acordo com os domínios avaliados, os instrumentos utilizados e as características das intervenções (Kashi et al., 2023). Além disso, ainda são necessários estudos que ampliem a compreensão do impacto do treinamento resistido sobre a qualidade de vida em mulheres, considerando as alterações fisiológicas, funcionais e psicossociais que ocorrem ao longo da vida. Portanto, o objetivo do presente estudo é avaliar os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida em mulheres.

2. Método

A questão norteadora desta revisão narrativa foi estruturada de acordo com os critérios PICOS (P: mulheres; I: treinamento resistido; C: controle sem exercício físico; O: qualidade de vida; S: ensaios clínicos randomizados). Sendo a pergunta de pesquisa: Quais são os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida em mulheres?

Critério de inclusão e exclusão

Foram adotados os seguintes critérios de elegibilidade: ensaios clínicos randomizados que avaliaram o treinamento resistido na qualidade de vida em mulheres; estudos que compararam treinamento resistido com grupo controle que não realizou nenhum tipo de exercício físico; estudos que avaliaram a qualidade de vida antes e após o treinamento resistido. Foram excluídos estudos sem acesso ao texto completo e aqueles apresentados como resumo, conferência, congresso ou seminário e carta ao editor. Não houve recorte temporal ou de idioma para a busca.

Estratégia de busca

A busca bibliográfica foi conduzida utilizando três bases de dados: *PubMed,*

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

SciELO e *PEDro*. Para a busca, foram utilizados os seguintes descritores *DeCS/MeSH: Quality of Life OR Life Quality OR Health Related Quality Of Life AND Resistance Training OR Strength Training OR Training, Resistance OR Training, Strength AND Women OR Woman OR Women Groups OR Women's Groups.*

Seleção e extração dos dados

A seleção dos artigos e a remoção das duplicatas foram realizadas utilizando o *software RAYYAN – Intelligent Systematic Review* (https://www.rayyan.ai/). Os dados foram extraídos em média, desvio padrão, intervalo de confiança, valores absolutos e porcentagem.

3. Resultados

A estratégia de busca resultou na identificação de 607 estudos no total. Após a análise dos títulos e resumos, seguida da avaliação dos textos completos, foram selecionados os estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade. O processo de seleção dos estudos está descrito no fluxograma apresentado na Figura 1.

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

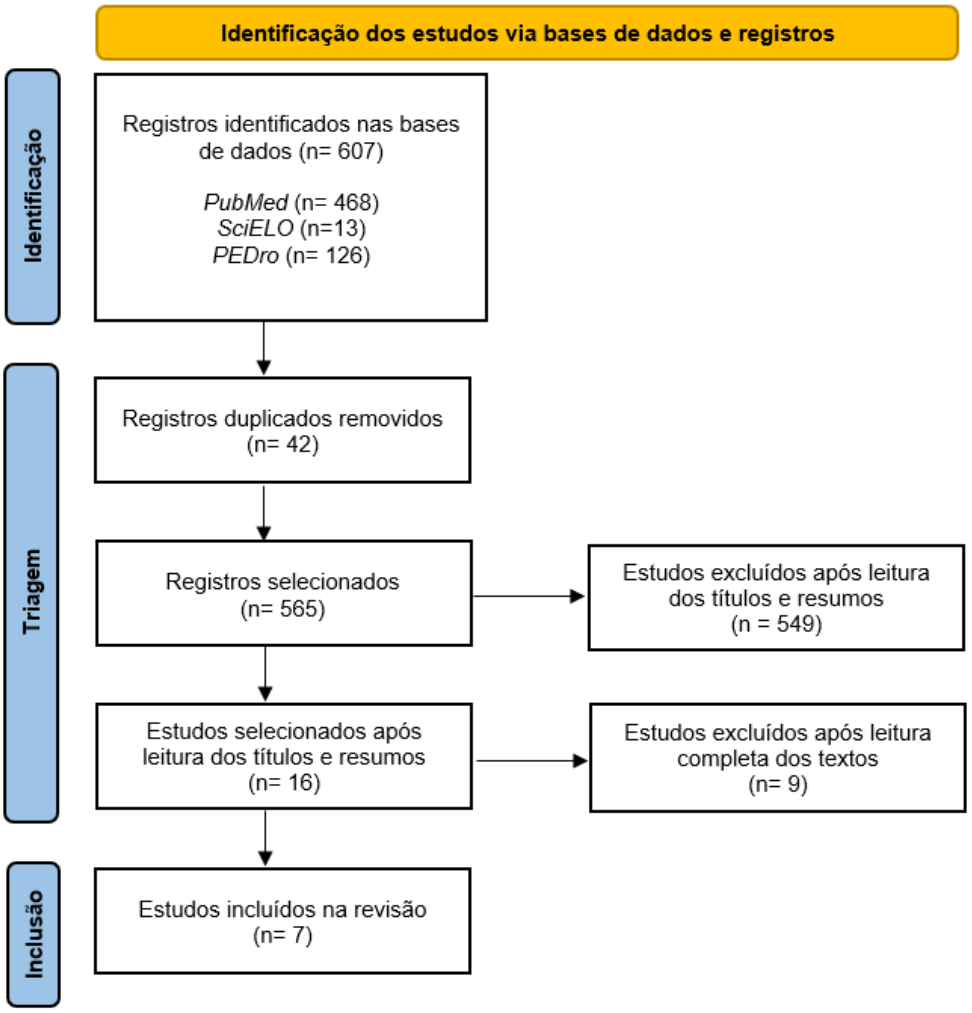


Figura 1. Fluxograma.

Características das participantes e dos estudos incluídos

A amostra total incluiu 446 mulheres. A maioria dos estudos incluídos foi realizado com mulheres idosas na pós-menopausa. Alguns estudos avaliaram condições clínicas específicas, incluindo mulheres com baixa densidade mineral óssea (Borba-Pinheiro et al., 2010), com obesidade sarcopênica (Vasconcelos et al., 2016) e com câncer de mama unilateral primário submetidas à cirurgia (Ammitzbøll et al., 2026). Os estudos incluídos foram publicados entre 2006 e 2026. As principais características, incluindo informações sobre a amostra, protocolos de treinamento físico, instrumentos utilizados para avaliação da qualidade de vida e principais

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

resultados encontrados, estão apresentados na Quadro 1.

Quadro 1. Caracterização dos estudos incluídos, protocolos do treinamento físico e resultados relacionados à qualidade de vida em mulheres.

Autor (ano)	**Amostra**	**Treinamento Resistido**	**Instrumento de Qualidade de Vida**	**Principais resultados na qualidade de vida**
Vreede et al. (2006)	98 mulheres idosas residentes na comunidade, randomizadas para grupo de exercícios funcionais (n=33), grupo de treinamento resistido (n=34) ou grupo controle (n=31).	12 semanas, 3 vezes por semana.	SF-36.	Não houve diferença significativa entre os grupos na maioria dos domínios do SF-36. Entretanto, o grupo TR apresentou melhora significativa no domínio capacidade funcional em comparação ao controle (p=0,019) e ao grupo funcional (p=0,046).
Borba-	16 Mulheres	12 meses,	*Osteoporosis*	O TR

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

Pinheiro et al. (2010)	menopausadas com baixa densidade mineral óssea. GI: n= 9 (idade: 49,7±4,2 anos). GC: n= 7 (idade: 53,8±4,4 anos).	divididos em seis ciclos com intensidade de 70-90% da carga máxima (10RM).	*Assessment Questionnaire* (OPAQ)	promoveu melhora significativa (+9,1%, p= 0,001) na qualidade de vida das mulheres em comparação ao grupo controle.
Vasconcelos et al. (2016)	28 mulheres idosas (65-80 anos) com obesidade sarcopênica. GI: n= 14 (idade: 72±4,6 anos; IMC: 32±2,3 kg/m²). GC: n= 14 (idade: 72±3,6; IMC: 33±2,9 3 kg/m²).	Treinamento resistido progressivo (10 semanas), com 2 sessões/semana, 1 hora de duração cada sessão, composto por exercícios para membros inferiores (extensão e flexão de joelho, *leg press* e exercícios funcionais), utilizando progressão de	SF-36	Não houve diferenças significativas entre os grupos.

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

		carga baseada em testes de 1RM e inclusão de componente de alta velocidade nas fases finais do programa, com tempo de descanso de 30 s entre as séries e 60 s entre os exercícios.		
Pucci et al. (2020)	41 idosas (60–84 anos), sedentárias, randomizadas em grupo Pilates (n=13), treinamento resistido (n=14) e controle (n=14).	12 semanas. Sendo 70 a 95% de 10 RM, entre 2 e 4 séries e 6 a 12 repetições ao longo do período de treinamento	WHOQOL-OLD, WHOQOL-BREF e SF-36.	O TR promoveu melhora significativa no domínio Saúde Mental do SF-36: (p = 0,019) e melhora nos domínios Vitalidade (p = 0,010) e Saúde Mental (p = 0,024).
Berin et al. (2022)	65 mulheres pós-menopáusicas, >45 anos,	Treinamento resistido durante 15 semanas, realizado 3 vezes	*Women's Health Questionnaire* (WHQ) *e* SF-	O TR apresentou melhora em comparação

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

	com sintomas vasomotores diários, randomizadas para grupo treinamento resistido ou grupo controle não tratado.	por semana.	36.	ao GC nos domínios da qualidade de vida referentes a sintomas vasomotores (p= 0,002), problemas de sono (p= 0,003) e sintomas menstruais (p= 0,01).
Borges-Silva et al. (2022)	40 mulheres idosas saudáveis, com idade entre 60 e 75 anos, randomizadas em treinamento resistido em circuito (CRT, n = 15), treinamento resistido tradicional (TRT, n = 15) ou grupo	12 semanas de treinamento resistido com cargas elevadas, 2 sessões por semana. Os grupos realizaram treinamento periodizado utilizando carga de 6RM, com exercícios de *leg curl, pec deck fly, seated calf raise, seated row, leg extension e*	SF-36.	O TR em circuito melhorou a qualidade de vida relacionada à saúde, com aumento significativo nos domínios de funcionamento físico (13%), vitalidade (17,7%), saúde geral

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

	controle (n = 10).	*preacher curl*.		(8,1%), desempenho emocional (6,7%) e no componente físico do SF-36 (6,3%) após 12 semanas de intervenção. Enquanto o TR tradicional não apresentou melhorias significativas na qualidade de vida relacionada à saúde.
Ammitzbøll et al. (2026)	158 mulheres com câncer de mama unilateral primário submetidas à cirurgia; randomizadas para treinamento resistido ou	Acompanhamento de 3,5 anos. Treinamento resistido progressivo iniciado 2–3 semanas após cirurgia; 20 semanas supervisionadas + 30 semanas de	A qualidade de vida foi avaliada pelas Escalas de funcionalidade do EORTC C30 e BR23.	O TR não apresentou efeitos consistentes na qualidade de vida geral após 3,5 anos, embora tenha promovido pequenos

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

	cuidados habituais; GI: n= 82 (idade: 53±10 anos); GC: n= 76 (idade: 52±10 anos).	exercício autoadministrado.		benefícios nas funções emocional, social e sexual, principalmente em participantes com maior carga de sintomas iniciais.

GI: grupo intervenção; GC: grupo controle. TR: treinamento resistido. IMC: índice de massa corporal.

4. Discussão

O objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida em mulheres. Os estudos incluídos nesta revisão mostram que o treinamento resistido pode contribuir para melhorar a qualidade de vida das mulheres, embora os resultados variem de acordo com as características das participantes, os aspectos avaliados e o tipo de treinamento realizado. Entre mulheres idosas, os principais benefícios parecem estar relacionados à melhora da capacidade funcional. Vreede et al. (2006) observaram que o treinamento resistido melhorou o domínio capacidade funcional do SF-36 após 12 semanas de intervenção, indicando que o aumento da força muscular pode favorecer maior independência e facilidade para realizar atividades do dia a dia. Por outro lado, Vasconcelos et al. (2016) não encontraram diferenças significativas na qualidade de vida de mulheres idosas com obesidade sarcopênica após o treinamento, mostrando que os efeitos do treinamento resistido podem variar conforme as condições de saúde e as características do grupo avaliado.

Em mulheres após a menopausa, os resultados indicam que o treinamento

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

resistido pode melhorar significativamente a qualidade de vida. Borba-Pinheiro et al. (2010) observaram melhora significativa na qualidade de vida de mulheres menopausadas com baixa densidade mineral óssea após 12 meses de treinamento, possivelmente devido aos efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a saúde óssea. Esses autores utilizaram um questionário específico para avaliar a qualidade de vida em pessoas com osteoporose, o *Osteoporosis Assessment Questionnaire* (OPAQ). A escolha deste questionário foi importante, pois permitiu avaliar aspectos da qualidade de vida relacionados às alterações físicas e funcionais que podem estar associadas à redução da densidade mineral óssea.

Além disso, Berin et al. (2022) observaram melhora dos sintomas vasomotores e àqueles relacionados ao período menstrual, além de problemas no sono após 15 semanas de treinamento resistido. Os sintomas vasomotores, também conhecidos como fogachos ou ondas de calor, são episódios que acontecem de forma repentina propiciando um calor intenso, acompanhados de vermelhidão na pele e suor excessivo, característicos do período do climatério. O climatério é o intervalo de tempo em que o corpo da mulher faz a transição natural do seu período fértil para o não reprodutivo. A avaliação desses sintomas é importante, pois eles podem interferir no bem-estar, no sono, nas atividades diárias e, consequentemente, na qualidade de vida das mulheres nesse período.

Os benefícios do treinamento resistido também estão relacionados com os aspectos psicológicos. Pucci et al. (2020) observaram melhora significativa nos domínios vitalidade e saúde mental em mulheres idosas sedentárias após 12 semanas de treinamento, indicando que o exercício pode contribuir não apenas para a melhora física, mas também para maior disposição e bem-estar emocional. Da mesma forma, Borges-Silva et al. (2022) observaram que o treinamento resistido em circuito promoveu melhorias em diferentes aspectos da qualidade de vida, como funcionamento físico, vitalidade, saúde geral e desempenho emocional. Esses resultados sugerem que a forma como o treinamento é organizado, incluindo intensidade e estrutura das sessões, pode influenciar os benefícios percebidos pelas participantes.

Em mulheres com condições específicas de saúde, como o câncer de mama,

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

os efeitos do treinamento resistido sobre a qualidade de vida parecem estar relacionados principalmente a alguns aspectos específicos. Ammitzbøll et al. (2026) não observaram mudanças importantes na qualidade de vida geral após o acompanhamento de 3,5 anos, mas identificaram benefícios nas funções emocional, social e sexual, principalmente entre mulheres que apresentavam mais sintomas no início do estudo. De forma geral, os achados desta revisão indicam que o treinamento resistido pode ser uma estratégia eficaz para melhorar os componentes da qualidade de vida em mulheres, principalmente aqueles relacionados à capacidade funcional, saúde mental e sintomas associados ao envelhecimento e à pós-menopausa.

Apesar dos benefícios do treinamento resistido sobre a qualidade de vida observados na maioria dos estudos incluídos, alguns achados na literatura apresentam resultados diferentes. Ramos et al. (2016) avaliaram os efeitos de um programa de treinamento resistido sobre a qualidade de vida de mulheres com síndrome dos ovários policísticos e não observaram melhora significativa nos principais domínios avaliados após a intervenção. Por outro lado, corroborando os achados observados na maioria dos estudos incluídos nesta revisão, Benton e Schlairet (2012) avaliaram 23 mulheres submetidas a um programa de treinamento resistido durante oito semanas. A qualidade de vida foi avaliada pela Vitality Plus Scale, e os autores observaram melhora significativa na qualidade de vida após a intervenção, além de aumento da força muscular de membros superiores e inferiores.

Essa revisão apresenta algumas limitações, como a diversidade entre os protocolos de treinamento resistido dos estudos incluídos, os diferentes instrumentos utilizados para avaliar a qualidade de vida e a inclusão de mulheres com características clínicas distintas, o que dificulta a comparação direta entre os estudos. Na prática, os achados reforçam a importância da prática do treinamento resistido como estratégia não farmacológica para promoção da saúde, melhora do bem-estar e consequentemente, melhora da qualidade de vida. Estudos futuros devem buscar maior padronização dos protocolos de treinamento, avaliar diferentes volumes e intensidades de exercício e investigar quais características do

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

treinamento resistido promovem maiores benefícios para a qualidade de vida em diferentes fases da vida da mulher.

5. Conclusão

Os achados desta revisão indicam que o treinamento resistido pode promover benefícios importantes para a qualidade de vida em mulheres, principalmente nos aspectos relacionados à capacidade funcional, vitalidade, saúde mental e sintomas específicos associados ao envelhecimento e às alterações hormonais, como a pós-menopausa. Embora os resultados variem entre as diferentes populações avaliadas, o treinamento resistido demonstra ser uma estratégia eficaz para contribuir com uma melhor qualidade de vida em diferentes fases da vida da mulher.

Referências

Ammitzbøll, G., et al. "Prevention of Breast Cancer-Related Lymphedema by Progressive Resistance Training: A Long-Term Follow-Up of a Randomized Controlled Trial." *Journal of Cancer Survivorship*, vol. 1, no. 1, 2026, pp. 1–11.

Benton, M. J., and M. C. Schlairet. "Improvements in Quality of Life in Women after Resistance Training Are Not Associated with Age." *Journal of Women & Aging*, vol. 24, no. 1, 2012, pp. 59–69.

Berin, E., et al. "Effects of Resistance Training on Quality of Life in Postmenopausal Women with Vasomotor Symptoms." *Climacteric*, vol. 25, no. 3, 2022, pp. 264–270.

Borba-Pinheiro, C. J., et al. "Efeitos do Treinamento Resistido sobre Variáveis Relacionadas com a Baixa Densidade Óssea de Mulheres Menopausadas Tratadas com Alendronato." *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, vol. 16, no. 1, 2010, pp. 121–125.

Borges-Silva, F., et al. "Does Heavy-Resistance Training Improve Mobility and Perception of Quality of Life in Older Women?" *Biology*, vol. 11, no. 5, 2022, p. 626.

Cunha, P. M., et al. "Effect of Resistance Exercise Orders on Health Parameters in Trained Older Women: A Randomized Crossover Trial." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2023, pp. 119–132.

Fragala, M. S., et al. "Resistance Training for Older Adults: Position Statement from the National Strength and Conditioning Association." *The Journal of Strength & Conditioning Research*, vol. 33, no. 8, 2019.

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 24/07/2026 - **Accepted:** 01/08/2026
Vol: 13.19
DOI: 10.66104/t3f8ez23
Pages: 1-17

González-Gálvez, N. "Resistance Training Effects on Healthy Postmenopausal Women: A Systematic Review with Meta-Analysis." *Climacteric*, vol. 27, no. 3, 2024, pp. 296–304.

Kashi, K. S., Z. S. Mirzazadeh, and V. Saatchian. "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*, vol. 25, no. 1, 2023, pp. 88–106.

Pucci, G. C. M. F., et al. "Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de Vida de Idosas: Um Ensaio Clínico Randomizado." *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, vol. 23, no. 5, 2020, p. e200283.

Ramos, F. K. P., et al. "Quality of Life in Women with Polycystic Ovary Syndrome after a Program of Resistance Exercise Training." *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia/RBGO Gynecology and Obstetrics*, vol. 38, no. 7, 2016, pp. 340–347.

Schwartz, B. D., et al. "Impact of Physical Activity and Exercise Training on Health-Related Quality of Life in Older Adults: An Umbrella Review." *Geroscience*, vol. 47, no. 3, 2025, pp. 2879–2893.

Shen, Y., et al. "Exercise for Sarcopenia in Older People: A Systematic Review and Network Meta-Analysis." *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, vol. 14, no. 3, 2023, pp. 1199–1211.

Vasconcelos, K. S. S., et al. "Effects of a Progressive Resistance Exercise Program with High-Speed Component on the Physical Function of Older Women with Sarcopenic Obesity: A Randomized Controlled Trial." *Brazilian Journal of Physical Therapy*, vol. 20, no. 5, 2016, pp. 432–440.

Vreede, P. L., et al. "The Effect of Functional Tasks Exercise and Resistance Exercise on Health-Related Quality of Life and Physical Activity: A Randomised Controlled Trial." *Gerontology*, vol. 53, no. 1, 2006, pp. 12–20.

Wang, Z., et al. "Comparative Efficacy of Different Resistance Training Protocols on Bone Mineral Density in Postmenopausal Women: A Systematic Review and Network Meta-Analysis." *Frontiers in Physiology*, vol. 14, 2023, p. 1105303.

World Health Organization. *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. World Health Organization, https://www.who.int/tools/whoqol. Accessed 5 Aug. 2026.

CC BY