

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

ANDERSON RODRIGUES DA SILVA
CYNTHIA ELLEN DE OLIVEIRA SANTOS
HELYSON BRUNO DE CARVALHO PEREIRA

**REVISÃO BIBLIOGRÁFICA - TREINAMENTO DE
FORÇA PARA IDOSOS**

RECIFE/2024

ANDERSON RODRIGUES DA SILVA
CYNTHIA ELLEN DE OLIVEIRA SANTOS
HELYSON BRUNO DE CARVALHO PEREIRA

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA - TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física.

Professor Orientador: Adolfo Reubens

RECIFE/2024

ANDERSON RODRIGUES DA SILVA
CYNTHIA ELLEN DE OLIVEIRA SANTOS
HELYSON BRUNO DE CARVALHO PEREIRA

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA - TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
1.1 OBJETIVO	09
1.1.1 GERAL	
1.1.2 ESPECIFICOS	
2 REFERENCIAL TEORICO	
2.1 ENVELHECIMENTO	
2.2 TREINAMENTO DE FORÇA	
2.3 Atividades física do idoso	
2.4 Aplicação do treinamento de força em idosos	08
3 DELINEAMENTO METODOLOGICO	
4 RESULTADOS.....	08
4.1 fluxograma [seção secundária].....	08
	11
4.2 resultados bibliograficos.....	15
	16
	22
	25
	26
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
6 REFERÊNCIAS.....	31

Revisão bibliográfica – treinamento de força para idosos

ANDERSON RODRIGUES DA SILVA

CYNTHIA ELLEN DE OLIVEIRA SANTOS

HELYSON BRUNO DE CARVALHO PEREIRA

Me.Adolfo Reubens¹

Resumo: Tendo em vista o aumento da expectativa de vida, o número de idosos pelo mundo na busca por estratégia que possam contribuir para o envelhecimento ativo e saudável teve grande aumento, dentre esses se destaca o treinamento de força. Nessa premissa, esse estudo tem como objetivo discutir os impactos positivos da aplicação do mesmo na saúde do idoso. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo e de objetivo exploratório. Desse modo os resultados apontaram que a aplicação correta do treinamento de força traz contribuições positivas para melhor qualidade de vida do público alvo, refletindo suas atividades diárias. Permitindo assim, por esse viés concluir que o treinamento bem planejado e orientado desenvolve capacidades funcionais do idoso para uma vida independente, além de uma melhora nas capacidades fisiológicas.

Palavras-chave: “Idoso” ; “Envelhecimento” ; “Treinamento de Força” , “.Atividade Física” ; qualidade de vida ; “independência funcional”.

1 INTRODUÇÃO

No censo de 2023 o IBGE concluiu que pessoas com 65 anos ou mais já representa 10,9% do total de habitantes no país dos 203,1 milhões de brasileiros; 22,2 milhões estão nessa faixa etária.

“O Envelhecimento, segundo a OMS, é definido como processo de desenvolvimento e manutenção de capacidade funcional que permite o bem-estar da saúde avançada” (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE)

O Envelhecimento é um processo no qual o corpo sofre várias mudanças na composição corporal devido ao ganho de tecido adiposo e redução do tecido muscular e ósseo. Com o envelhecimento o corpo tende a contrair várias patologias como: osteoporose, diabetes, hipertensão, entre outros. Muitas dessas doenças podem ser evitadas pela prática de atividade física e hábitos saudáveis.

O declínio de massa muscular, força e potência associado ao envelhecimento pode estar ligado muitas vezes ao estilo de vida do indivíduo e não somente a idade

¹Professor(a) da UNIBRA. Titulação e breve currículo. E-mail para contato: Adolfo.lui@grupounibra.com

biológica, já que o exercício físico na senioridade impacta no bem estar dos idosos, melhorando sua saúde física e mental apresentando melhoras em seu dia a dia. Alguns dos benefícios apontados são: a recuperação da condição respiratória, aumento da condição muscular com ação direta sobre a saúde cardíaca vascular cerebral, melhora na funcionalidade do corpo e diminuição do risco de quedas e independência no cotidiano.

Para a OMS, a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais, existe evidências de que idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de doenças dos que não ativos.

De acordo com estudo, o fluxo sanguíneo para o cérebro e a quantidade e oferecido que alcança as células no envelhecimento pode apresentar evoluções pelo nível da atividade física (Gallahue e Ozmun 2005).

Os dados oferecidos pelo IBGE registra que o Brasil tem 23,5 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade, que é o dobro registrado em 1991 que contabilizava 10,7 de milhões de pessoas. O envelhecimento da população Brasileira vem graças a estímulos de avanços biotecnológicos gerados internacionalmente. (IBGE)

O treinamento de força pra idosos recuperam valências motoras e funcionais dos idosos e na melhora da saúde. E seus resultados são capazes de minimizar os males causados pelo envelhecimento os idosos acima de 60 anos sofrem mais com inatividade física se for comparado com um jovem adulto. A prática do treino de força supervisionada pode gerar ganhos na saúde e fisiológicos e mentais (Medeiros2010).

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 GERAL

Analisar os efeitos do treinamento de força na saúde física, funcionalidade e qualidade de vida de idosos, investigando sua eficácia como intervenção para promover o envelhecimento ativo e saudável.

1.1.2 ESPECIFICOS

- Investigar os benefícios do treinamento de força na melhoria da capacidade funcional e na independência para realizar atividades da vida diária em idosos, como levantar-se de uma cadeira, subir escadas e carregar objetos.
- Analisar os efeitos do treinamento de força na saúde cardiovascular de idosos, incluindo a redução da pressão arterial, melhoria da função cardíaca e aumento da capacidade aeróbica.
- Investigar os efeitos do treinamento de força na saúde mental e bem-estar emocional de idosos, examinando sua relação com a autoestima, qualidade de vida e sintomas de depressão.
- Avaliar os efeitos do treinamento de força na prevenção de quedas e lesões em idosos, examinando sua influência na melhoria do equilíbrio, da coordenação motora e da propriocepção.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1- ENVELHECIMENTO

O envelhecimento populacional segue duas grandes vertentes, a primeira considera os avanços científicos e tecnológicos, que fala sobre a longevidade dentro de um processo natural do ciclo de vida, e uma segunda situação, que acaba o situando nos contextos sócio-históricos, políticos e econômicos da sociedade. Podemos dizer que existe uma grande diferença na forma do envelhecimento da classe trabalhadora para a classe burguesa.

Para compreender o processo de envelhecimento é necessário algum fator como a diminuição da massa óssea, as raízes dos dentes tendem a se enfraquecer, habilidades sensoriais diminuída, além da alteração hormonal que afeta vários aspectos, como pele, desejo sexual e diminuição da força muscular. Chega o momento que a velhice passa a ser definida não mais pelas transformações fisiológicas, mas muitas das vezes por um advento social, na qual o indivíduo passa pela transposição da categoria de trabalhador para ex trabalhador, de produtivo para improdutivo, de cidadão ativo para inativa.

A falta de atividade laboral na terceira idade leva a necessidade de os idosos praticarem atividades físicas e mentais para estimular suas funções cognitivas e evitar possível declínio cognitivo. Existem diversas modalidades de atividades físicas que podem agregar na vida do idoso ou até adaptações delas para que se torne um ambiente mais inclusivo.

A velhice em si não é um sinônimo de doenças, mas é a chegada de uma fase em que as doenças aparecem mais com mais facilidade e aumenta o nível de dependência, um processo que o indivíduo que fica mais vulnerável devido ao desgaste natural do organismo, com isso seria importante que as pessoas procurem se manter ativos através de atividades físicas.

Como podemos ver através do dia a dia de forma rotineira cada vez mais está aumentando a quantidade de pessoas idosas, a procura de profissionais da área da saúde ou de academias ou em busca de qualquer outra atividade física. Na busca de melhorar sua qualidade de vida e combater os impactos do envelhecimento e reverter os danos de doenças ou patologias.

“O envelhecimento é caracterizado por um conjunto de mudanças da capacidade de adaptação da célula, órgão e sistema, de forma que o mecanismo de equilíbrio orgânico (homeostase) se torne mais vulnerável, caracterizando uma perda de funcionalidade” (VEISBERG et al., 2010).

O envelhecimento é um processo multifacetado que envolve mudanças biológicas, psicológicas, sociais e econômicas ao longo do tempo. Biologicamente, o envelhecimento é caracterizado por uma série de processos, incluindo o acúmulo de danos celulares, a diminuição da capacidade do corpo de se reparar e o desequilíbrio de sistemas regulatórios. Além das mudanças biológicas, o envelhecimento também está associado a mudanças psicológicas, como alterações na cognição, na personalidade e na regulação emocional.

Socialmente, o envelhecimento pode influenciar os papéis e as relações sociais das pessoas, bem como seu acesso a recursos e apoio social. O artigo de Carstensen (2006) explora como a percepção do tempo influencia o desenvolvimento humano e pode moldar as experiências de envelhecimento.

Em termos de saúde, o envelhecimento está associado a um maior risco de doenças crônicas, deficiências funcionais e diminuição da qualidade de vida. Economicamente, o envelhecimento da população apresenta desafios e oportunidades, incluindo mudanças na força de trabalho, nos sistemas de seguridade social e no mercado de consumo.

Finalmente, as políticas públicas desempenham um papel crucial na abordagem das necessidades e desafios decorrentes do envelhecimento da população. O relatório da Organização Mundial da Saúde (2015) oferece orientações sobre como promover o envelhecimento saudável e inclusivo em nível global.

2.2. TREINAMENTO DE FORÇA

O treinamento de força acaba obtendo um destaque em relação ao combate dos efeitos de deteriorização física causada pelo avanço da idade em relação a perda de valências físicas e perda de massa muscular, por isso existe a necessidade de compreender a necessidade dessa modalidade para incluir esse público, e obter um envelhecimento saudável. O treinamento de força é uma grande e importante área de atuação profissional da educação física e da área esportiva, cujo seu alvo é

a melhoria do desempenho através de exercícios físicos elaborados de forma organizada e sistemática.

Portanto o treinamento de força se destaca em um ganho das formas musculares, sendo assim o corpo precisa de maior quantidade de fibras musculares para que a resistência imposta ao mesmo seja alcançada. Algumas pessoas coincidem o treinamento de força com a hipertrofia, eles se coincidem, pois ambas as formas a o aumento de força e do diâmetro do músculo, porém na hipertrofia o indivíduo ganhara um volume significativo.

O treino de força é indicado para qualquer pessoa, pois seus benefícios ajudam no equilíbrio, agilidade, velocidade, coordenação motora e potência, gerando assim uma melhoria no seu dia a dia. O processo do treinamento de força pode ser visto através de etapas e respostas, as etapas se configuram em semanas treinadas com determinadas cargas e repetições, esperando assim na resposta a sua visível mudança no seu desempenho ou algum ganho notório o parâmetro fisiológico.

A qualidade perceptiva está ligada a quantificação da carga do treinamento que se baseia na capacidade inerente que o atleta irá perceber o esforço que o seu corpo está sujeito e assim ir alinhando e balanceando a intensidade durante o treinamento. Com o passar dos anos a importância do treinamento de força foi sendo bem-visto, tendo em vista que os indivíduos que praticam relatam ganhos benéficos.

O treinamento de força pode melhorar a capacidade de interação social e assim reduzindo os índices de ansiedade e promovendo uma melhor funcionalidade física e mental e assim conseguindo uma aceitação melhor do seu próprio corpo. O treinamento de força, também conhecido como musculação ou treinamento resistido, é uma forma de exercício físico que visa aumentar a força, a resistência muscular e a massa muscular.

Ao longo das décadas, o treinamento de força evoluiu de práticas antigas para se tornar uma disciplina cientificamente fundamentada, com benefícios comprovados para a saúde e o desempenho humano.

Estudos científicos demonstraram uma série de benefícios associados ao treinamento de força. De acordo com Westcott (2012), o treinamento de força regular pode aumentar a força muscular, melhorar a composição corporal, aumentar a densidade óssea e melhorar a saúde metabólica, incluindo a sensibilidade à insulina.

O treinamento de força tem uma longa história que remonta às práticas antigas de levantamento de pesos. Como observado por Hatfield (2016), o desenvolvimento do treinamento de força moderno foi influenciado por figuras históricas como Eugen Sandow e pelo crescimento do culturismo como um esporte popular.

Atualmente, o treinamento de força abrange uma variedade de métodos e abordagens. Segundo Kraemer e Ratamess (2004), esses métodos incluem o uso de pesos livres, máquinas de resistência, exercícios com o próprio peso corporal e técnicas avançadas de periodização para otimizar o desempenho e os resultados.

Além de seus benefícios para atletas e entusiastas do fitness, o treinamento de força também é reconhecido por seus efeitos terapêuticos em várias condições de saúde. Segundo Peterson et al. (2010), o treinamento de força pode ser uma intervenção eficaz para melhorar a função física e a qualidade de vida em pessoas com condições como osteoartrite, osteoporose e diabetes tipo 2.

O treinamento de força é uma prática versátil e eficaz, com benefícios significativos para a saúde e o bem-estar. Sua evolução ao longo do tempo reflete a crescente compreensão científica de seus efeitos fisiológicos e sua importância na promoção da saúde e do desempenho humano.

2.3. ATIVIDADE FÍSICA DO IDOSO

O treinamento de força, em particular, se mostra fundamental para a vida ativa do idoso. Ao fortalecer os músculos e ossos, ele previne quedas, melhora a postura e facilita a realização das atividades do dia a dia. Dessa forma, o treinamento de força se torna um complemento essencial a qualquer programa de atividade física para a terceira idade.

Hoje em dia é possível afirmar que alterações que vem com o avanço da idade, como sarcopenia, são minimizados por causa da pratica de exercício físico: Os exercícios de força são fundamentais na prevenção e no combate a evolução de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis que comprometem a capacidade e funcionalidade do individuo. Os estudos demonstram que houve uma melhoria na capacidade funcional, estado geral de saude, vitalidade e saúde mental (Mariano et al 2013)

E também vale apenas ressaltar que o enfraquecimento de tônus muscular e da constituição óssea, leva a alterações na postura do tronco e nas pernas destacando as curvaturas da coluna e lombar. E também as articulações se tornam mais rígidas reduzindo a extensão do movimento é produzindo alterações no equilíbrio e na marcha, que pode acabar resultando em quedas fazendo com que o idoso se torne dependente em atividades rotineiras (Netto 2014)

A atividade física desempenha um papel crucial na promoção da saúde e do bem-estar dos idosos, contribuindo para a manutenção da funcionalidade, independência e qualidade de vida nessa fase da vida. Pesquisas e diretrizes destacam a importância de incluir atividades físicas regulares na rotina dos idosos para melhorar a saúde cardiovascular, musculoesquelética, mental e emocional.

Estudos científicos demonstraram uma série de benefícios associados à atividade física para idosos. Nelson et al. (2007) destacam os diversos benefícios da prática regular de atividade física para a saúde, como a prevenção de doenças cardiovasculares e crônicas, a manutenção da massa muscular e óssea, além de contribuir para o bem-estar mental.

Organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) fornecem diretrizes e recomendações específicas para a atividade física de idosos. O relatório da OMS sobre

Recomendações Globais de Atividade Física para a Saúde (2010) e as Diretrizes de Atividade Física para Idosos dos CDC (2017) oferecem orientações sobre a quantidade e o tipo de atividade física adequada para essa população.

Muitas das vezes a chegada da terceira idade, traz consigo alguns comportamentos que outras faixas etárias não demonstram como, sedentarismo, pois o idoso se sente incapaz de realizar qualquer tipo de atividades, isolamento, por conta do seu declínio funcional que é devido à ausência de práticas ou estímulos físicos.

Diante desse contexto podemos frisar que os idosos carregam essa carga social sobre a velhice de forma que passam a não acreditarem mais em si próprio que não são capazes de realizar atividades físicas que possam vim a ajudar a ter uma vida mais disposta e saudável. Ainda que pairam para o coletivo da sociedade a fase da velhice é a chegada de doenças, inutilismo e a perda da presença em público.

Enquanto uma parte leva o processo do envelhecimento como algo negativo nas nossas vidas, ainda existe uma minoria que lutam por realizações.

Segundo Souza et al(2019) os idosos que participam de programas de atividades físicas relatam uma melhoria na sua qualidade de vida, uma participação mais ativa na sociedade, diferente daqueles que não são ativos na velhice.

Embora não existe tantas pesquisas para afirmar 100% os benefícios que a atividade física proporciona na terceira idade, existem fatos que a ausência de uma rotina de exercícios físicos contribui para o avanço das perdas biológicas e psicossociais do idoso, pode se afirmar que atividades físicas geram um maior bem estar no dia a dia na terceira idade.

2.4. APLICAÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS

Aplicação de treinamento de força no público idoso é uma forma fundamental de promover a saúde e o bem estar físico e mental para esse público, o treinamento para esse público deve ser bem planejado e levado em conta suas patologias, especificidades e adaptações específicas, que garanta uma boa experiência e segurança para o indivíduo.

Treinamento de força é uma intervenção eficaz e segura para promover a saúde e o bem-estar de idosos, contribuindo para a melhoria da força muscular, densidade óssea, capacidade funcional e qualidade de vida nessa fase da vida. Pesquisas e diretrizes destacam os benefícios do treinamento de força adaptado para idosos, fornecendo orientações sobre a implementação de programas seguros e eficazes.

Estudos científicos demonstraram uma série de benefícios associados ao treinamento de força para idosos.

O treinamento de força pode ajudar a aumentar a força muscular, melhorar a função física, reduzir o risco de quedas e lesões, e promover a independência e a qualidade de vida em idosos. (Peterson et AL. 2010)

Organizações como a American College of Sports Medicine (ACSM) e o National Institute on Aging (NIA) fornecem diretrizes e recomendações específicas para o treinamento de força em idosos. O posicionamento da ACSM sobre o treinamento de força para idosos (Chodzko-Zajko et al., 2009) e o guia de exercícios e atividade física do NIA (National Institute on Aging, 2019) oferecem orientações detalhadas sobre como projetar e implementar programas de treinamento de força para essa população.

Para os idosos, o treinamento de força pode incluir uma variedade de exercícios, como levantamento de pesos leves, exercícios com elásticos, máquinas de resistência e exercícios com o próprio peso corporal. É importante adaptar os programas de treinamento de força às necessidades individuais e capacidades físicas de cada pessoa, garantindo a segurança e eficácia da intervenção.

Um programa mais individual de treinamento de força e uma maneira de diminuir a perda de força de massa muscular relacionada à idade e resultado da qualidade de vida. À medida que o indivíduo envelhece deve ser tomado cuidados a fim de melhorar os ganhos e efeitos do treinamento enquanto, simultaneamente, reduz o risco de lesão (Fleck e Kraemer, 2006)

De acordo com estudos mostrando uma eficácia em relação à evolução positiva e fortalecendo a hipótese de um efeito favorável a prática de exercícios com pesos, como o instrumento poderoso na prevenção e melhoria da saúde do idoso. Assim promovendo a melhora da saúde do idoso. Assim melhorando sua qualidade de vida e funcionalidade. Portanto a possibilidade de conseguir mais autonomia para a realização de tarefas e atividades físicas básicas do dia a dia (com Santos et. al, 2008)

O treinamento de força é uma ferramenta extremamente benéfica para idosos, proporcionando uma série de melhorias na saúde física, mental e qualidade de vida. Aqui estão algumas aplicações do treinamento de força para idosos e seus benefícios, o treinamento de força ajuda a aumentar a força muscular, o que é crucial para a realização de atividades diárias, como levantar objetos, subir escadas e manter a independência funcional.

O treinamento de força pode ajudar a aumentar a densidade óssea, reduzindo assim o risco de osteoporose e fraturas ósseas em idosos. A sarcopenia, a perda de massa muscular associada ao envelhecimento, pode ser atenuada com o treinamento de força regular, ajudando os idosos a manter a função muscular e a mobilidade.

O treinamento de força pode ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina e o controle glicêmico, reduzindo o risco de diabetes tipo 2 e outras condições metabólicas em idosos. O fortalecimento muscular e o aumento da estabilidade proporcionado pelo treinamento de força ajudam a reduzir o risco de quedas e lesões relacionadas em idosos, melhorando assim a segurança e a qualidade de vida.

Além dos benefícios físicos, o treinamento de força também pode ter efeitos positivos na função cognitiva em idosos, ajudando a manter a saúde do cérebro e a reduzir o risco de declínio cognitivo.

O treinamento de força pode aumentar a autoestima e a confiança em idosos, proporcionando um senso de realização e independência à medida que eles alcançam e superam seus objetivos de condicionamento físico.

É importante ressaltar que o treinamento de força para idosos deve ser adaptado às necessidades individuais e capacidades físicas de cada pessoa, com a supervisão adequada de um profissional de saúde ou um treinador especializado em exercícios para idosos. Além disso, consultar um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios é sempre recomendado, especialmente para pessoas mais velhas ou com condições de saúde pré-existent.

O treinamento de força é uma ferramenta valiosa para promover a saúde e o envelhecimento ativo em idosos. Com base em evidências científicas e diretrizes de saúde, incentivar a participação em programas de treinamento de força adaptados pode ajudar os idosos a manter a funcionalidade, a independência e a qualidade de vida ao longo do tempo.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

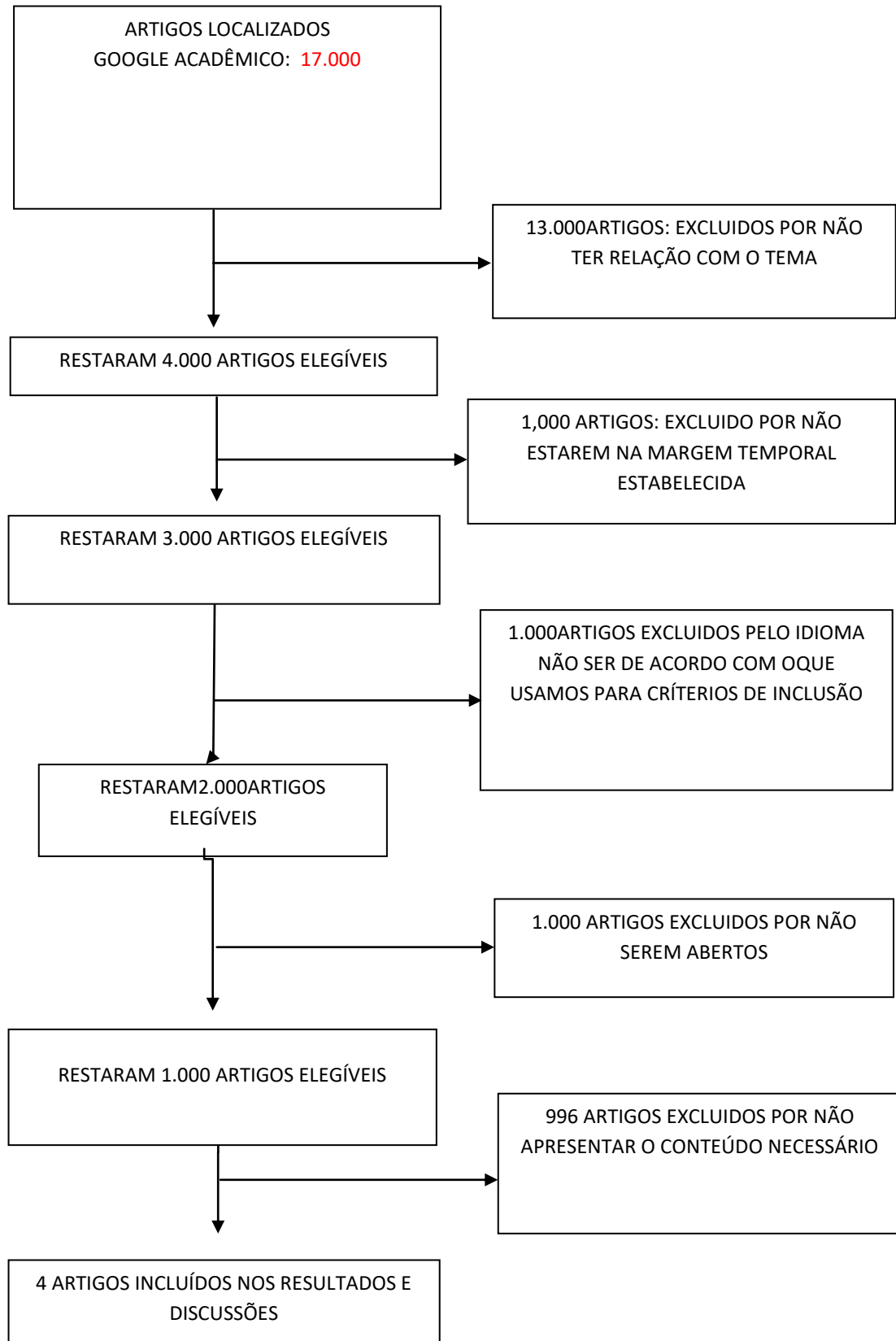
Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca do (treinamento de força para idosos foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Google acadêmico. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “treinamento”, força e “idosos”, e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2004 a 2024; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos em outra língua; 2) estudos fora da temática; 3) estudos repetidos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalho



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Coutinho ET AL.(2017)	. melhoria da capacidade funcional e na independência para realizar atividades da vida diária	Experimental.	idosos	testes de capacidade funcional e submetidos a treinamento da força (nove exercícios; 3x12 repetições máximas; intervalo entre 60 a 90 segundos) .	Constatou que o treinamento de força promoveu melhoras significativas na força muscular, na capacidade de realizar atividades da vida diária e na qualidade de vida do publico alvo.
LOCKS et al. (2012)	efeitos do treinamento de força na saúde cardiovascular de idosos, incluindo a redução da pressão arterial, melhoria da função cardíaca e aumento da capacidade aeróbica	experimental	idosos	Treinamento de Força de membros superiores e caminhada.	Quatro semanas de treinamento promoveram redução da PA sistólica e diastólica em repouso (120+-16mmHg, p = 0,01; 70+-9 mmHg, p = 0,007, respectivamente)
Abdalla et AL. (2022).	efeitos do treinamento de força na	experimental	idosos	Programa de treino combinado de equilíbrio,	O treinamento de força é eficaz para o fortalecimento da musculatura em idosos,

	prevenção de quedas e lesões em idosos, examinando sua influência na melhoria do equilíbrio, da coordenação motora e da propriocepção.			propriocepção e força muscular.	assim, força máxima, potência e equilíbrio. Desta forma é necessário estimular a prática de diferentes exercícios físico.
AGUIAR, Bianca et al. (2014)	os efeitos do treinamento de força na saúde mental e bem-estar emocional de idosos, examinando sua relação com a autoestima, qualidade de vida e sintomas de depressão.	Experimental	Idosos	Investigar se diferentes intervenções com exercícios físicos seriam capazes de reduzir os sintomas depressivos e produzir resultados distintos na melhoria da QV em idosos diagnosticados com DM leve e moderada.	Após três meses de intervenção foi observada redução significativa dos sintomas depressivos para o grupo exercício, tanto aeróbio, quanto de força, enquanto os demais grupos não apresentaram nenhuma resposta significativa para estes sintomas

Os resultados obtidos neste estudo corroboram a relevância do treinamento de força como estratégia eficaz para promover a saúde física, mental e funcional de idosos. A revisão bibliográfica destacou os seguintes aspectos principais:

Os estudos desenvolvidos evidenciaram que o treinamento de força contribuiu significativamente para a recuperação da capacidade funcional, permitindo que idosos realizassem atividades diárias, como levantar-se de uma cadeira e carregar objetos, com maior facilidade. Essas conclusões são alinhadas com os achados de Coutinho et al. (2017), que observaram melhorias significativas na força muscular e na qualidade de vida.

A inclusão de exercícios direcionados para equilíbrio e propriocepção, associados ao treinamento de força, mostrou-se eficaz na redução do risco de quedas, conforme apontado por Abdalla et al. (2022). Este aspecto é crucial, considerando que essas questões representam uma das principais causas de hospitalização em idosos.

O impacto positivo do treinamento de força no bem-estar emocional foi destacado em estudos que relatam a redução de sintomas depressivos e o aumento da autoestima (Aguiar et al., 2014). Esses resultados reforçam a importância do treinamento não apenas como uma intervenção física, mas também psicológica.

Benefícios na saúde cardiovascular, como redução da pressão arterial e melhorias na função cardíaca, foram documentados por Locks et al. (2012). Esses resultados sublinham o papel preventivo do treinamento de força em condições crônicas comuns entre idosos, como hipertensão e diabetes tipo 2.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo evidenciou que o treinamento de força é uma ferramenta essencial para promover a saúde, a qualidade de vida e a independência funcional dos idosos. Os resultados mostraram que uma aplicação bem planejada e supervisionada desse tipo de treinamento pode minimizar os efeitos negativos do envelhecimento, como a perda de massa muscular e densidade óssea, além de contribuir para a prevenção de quedas e doenças crônicas.

Ao abordar os impactos do treinamento de força, ficou claro que ele desempenha um papel crucial na melhoria da capacidade funcional e no bem-estar geral dos idosos. Os benefícios se estendem não apenas ao aspecto físico, mas também ao psicológico, promovendo maior autoestima, redução de sintomas depressivos e uma vida mais saudável.

Embora os resultados sejam positivos, é importante destacar algumas limitações deste estudo, como a ausência de experimentação prática direta e a dependência de pesquisas secundárias. Além disso, será interessante realizar estudos futuros que incluam análises longitudinais e grupos diversificados de idosos, abrangendo diferentes condições de saúde e contextos socioculturais.

Por fim, este trabalho reforça a importância de profissionais envolvidos na orientação e acompanhamento do treinamento de força, garantindo segurança e eficácia para os idosos. Recomenda-se ainda que políticas públicas incentivem a prática de atividades físicas em todas as fases da vida.

REFERÊNCIAS

Coutinho, A. P. P., Oliveira Neto, M. F. de, Dias, J. L., Rocha, S. V., & Moura, B. M. de. (2017).

Mariano et al 2013)

LOCKS et al. (2012)

AGUIAR, Bianca et al. (2014

Abdalla, P. P., Vilela Junior, G. B., Martins, G. . C., Oliveira, J. R. L., Almeida, K. S., Pereira, A. A., Carvalho, A. F., Martelli, A., Lima, B. N., Silio, L. F., Rodrigues, M. F., Maneschy, M. S., Guedes, U. I. S., Fileni, C. H. P., Pádua, K. S., Farias, A. C. L., Oliveira, S. C., Pinheiro, Y. M., Errero, A. P., ... Carvalho, A. S. (2022).

TREINAMENTO DE FORÇA E A PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE. Revista CPAQV - Centro De Pesquisas Avançadas Em Qualidade De Vida , 14(2).

Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915.

Hatfield, F. C. (2016). *Fitness: The complete guide*. International Sports Sciences Association.

Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(4), 674-688.

Peterson, M. D., Rhea, M. R., & Sen, A. (2010). Resistance exercise for muscular strength in older adults: a meta-analysis. *Ageing research reviews*, 9(3), 226-237.

Westcott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Current sports medicine reports*, 11(4), 209-216.

Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., ... & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094-1105.

Peterson, M. D., Rhea, M. R., & Sen, A. (2010). Resistance exercise for muscular strength in older adults: a meta-analysis. *Ageing research reviews*, 9(3), 226-237.

Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(7),1510-1530.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Cristiano Faustino.

A meu orientador Adolfo Reubens

Aos Professores Tulio magno , Pedro ferreira , Ariel José