



## **INSTRUÇÕES PARA ESCRITA DE RESUMO EXPANDIDO NO III CONGRESSO DE EDUCAÇÃO DA FACULDADE SANTÍSSIMA TRINDADE**

### **A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA PESSOAS IDOSAS**

**Claudemir Silva da Fonseca<sup>1</sup>, Fábio Nunes Correia<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Aluno do Curso Bacharelado em Educação Física – FAST  
[Cs6304694@gmail.com](mailto:Cs6304694@gmail.com)

<sup>2</sup>Professor do Curso Bacharelado em Educação Física – FAST  
[fabio.edf16@gmail.com](mailto:fabio.edf16@gmail.com)

#### **1. INTRODUÇÃO**

A população de idosos no Brasil está crescendo cada vez mais, e muitos não fazem atividades físicas, o que os deixa mais dependentes e sedentários. O treinamento de força é uma alternativa viável para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos idosos, ajudando a combater os efeitos do envelhecimento, como a perda de massa muscular e a diminuição da força física.

O próprio Ministério da Saúde destaca a importância do exercício físico em pessoas idosas, evitando lesões e promovendo a melhora no condicionamento físico. O treino de força, quando realizado com frequência, aumenta a flexibilidade dos idosos, os deixando mais independentes para realizar suas tarefas do dia a dia, sendo importante também na prevenção de doenças.

O exercício físico para pessoas acamadas é fundamental para manter a circulação sanguínea, a flexibilidade e a força muscular, mesmo com a mobilidade limitada. Esses exercícios ajudam a prevenir a atrofia muscular, a trombose e a perda de mobilidade articular.

Há estudos, como os de Izquierdo e Kramer (2012), que analisam os efeitos do treinamento de força nos hormônios séricos em homens de meia idade e idosos. Observou-se que o treinamento pode alterar padrões hormonais, como os níveis de testosterona e cortisol, promovendo adaptações que ajudam a manter ou aumentar a massa muscular e a força.

O estudo de Almeida e Silva (2018) explora os efeitos de um programa de treinamento combinado de oito semanas sobre a função muscular e a composição corporal de idosos, relacionando esses fatores à qualidade de vida. O treinamento físico é fundamental para a

manutenção da saúde física e mental dos idosos, promovendo melhorias na flexibilidade, força muscular e mobilidade funcional, como discutido por diversos autores referenciados no estudo.

Eduardo L. Cadore, Ronei S. Pinto e Luíz F. M. Krueel (2012) demonstram que o treinamento de força e potência em idosos melhora a força máxima, a hipertrofia muscular e as adaptações neuromusculares. Os benefícios incluem aumento de força, espessura muscular e melhorias na capacidade de produção de potência, mesmo em indivíduos de 60 a 75 anos.

Cristina de S. Mendonça, Stefaphanney K. M. S. S. F. Moura e Diego T. Lopes (2018) afirmam que o treinamento resistido é uma alternativa viável para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos idosos, ajudando a combater os efeitos do envelhecimento, como a perda de massa muscular e a diminuição da força física.

Níveis adequados de força muscular e flexibilidade, dentre outros fatores, são determinantes para a eficácia na execução dos diferentes movimentos envolvidos na realização das atividades diárias. A diminuição na funcionalidade desses componentes com o avanço da idade pode comprometer de maneira parcial ou completa os exercícios diários, principalmente em pessoas sedentárias, que tendem a ter um aumento significativo no ganho de peso.

Historicamente, a visão sobre os idosos no país era negativa, associando-os à dependência e fragilidade. Porém, essa percepção vem mudando, reconhecendo-se o papel ativo e a experiência que os mais velhos podem oferecer à sociedade. Nesse contexto, é essencial proporcionar aos idosos condições para que mantenham sua autonomia e qualidade de vida.

Diversas práticas, como yoga, alongamentos, terapias corporais e nutrição suplementar, têm contribuído para o bem-estar dos idosos. Entre essas, destaca-se o treinamento de força ou musculação, que tem ganhado popularidade devido à sua eficácia em preparar o idoso para enfrentar atividades cotidianas, como subir escadas, carregar objetos e evitar quedas.

## **2. METODOLOGIA**

A metodologia do estudo baseia-se em uma revisão bibliográfica de artigos e pesquisas científicas. Foram selecionados 6 artigos publicados entre os anos de 2012 a 2018, nos quais as pesquisas foram realizadas nas bases do SciELO, Google Acadêmico e PubMed, abordando os efeitos do treinamento de força em idosos.

Foram selecionados estudos que abordam os impactos fisiológicos do envelhecimento, como a sarcopenia (perda de massa muscular) e o declínio da mobilidade funcional, bem como

o efeito preventivo e reabilitador da atividade física, com foco específico em exercícios de resistência.

Os critérios de inclusão englobaram artigos que tratam do sedentarismo e do envelhecimento populacional, com ênfase em idosos acima de 60 anos. Foram analisados tanto estudos de intervenção (que aplicaram programas de treinamento de força) quanto revisões sistemáticas que consolidaram os benefícios do exercício físico na saúde e na autonomia dessa faixa etária.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÕES;**

Os resultados observados na literatura, destacam-se os efeitos positivos do treinamento de força na composição corporal, na função hormonal e na saúde mental dos idosos. Pesquisas de Izquierdo e Kramer (2012) mostram adaptações hormonais importantes, como o aumento da testosterona e a redução do cortisol. Outros autores, como Cadore et al. (2012) e Almeida e Silva (2018), evidenciam melhorias significativas na força máxima, potência muscular e mobilidade funcional, com impacto direto na redução do risco de quedas e fraturas. Além disso, os exercícios resistidos demonstram ser eficazes até mesmo para idosos acamados, promovendo benefícios à circulação sanguínea, prevenindo a atrofia muscular e complicações decorrentes da imobilidade, como trombozes.

A discussão reforça que o sedentarismo é um dos principais fatores que comprometem a independência e a qualidade de vida na terceira idade. Historicamente, a imagem do idoso esteve associada à fragilidade, mas essa percepção vem mudando com o reconhecimento do papel ativo que os mais velhos podem desempenhar na sociedade. Assim, o incentivo ao treinamento de força, aliado a práticas complementares como alongamentos, yoga e boa alimentação, mostra-se essencial para um envelhecimento ativo e saudável.

### **4. CONCLUSÕES**

Conclui-se que o treinamento de força é uma estratégia segura e eficaz para promover a saúde integral dos idosos. Sua prática regular contribui para o aumento da força, equilíbrio e

mobilidade, além de favorecer a autonomia e o bem-estar mental, aspectos fundamentais para a qualidade de vida nessa faixa etária. Dessa forma, a implementação de programas de treinamento de força deve ser considerada uma prioridade nas políticas públicas de saúde voltadas à população idosa

## REFERÊNCIAS

ARRUDA, M. F., BAZAGLIA, J. A., SARAVALLI, G., CASSETTIARI, L. L., SOUZA H. R. **Ganho de força e função em idosos por treino isométrico com e sem resposta visual.**

Revista Brasileira de Medicina Esportiva – Vol. 20, N 4 – Jul/Ago, 2014. CADORE, E. L., PINTO, R. S., KRUEL, L. F. M. **Adaptações neuromusculares ao treinamento de força e concorrente em homens idosos.** Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v 14, n 4, p 483-495, 2012.

FONSECA, A. L. S., BARBOSA, T. C., SILVA, B. K. R., RIBEIRO, H. S., QUARESMA, F. R. P., MACIEL, E. S. **Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.12. n.76. p.556-563. Jul./Ago. 2018.

GONÇALVES, R., GURJÃO., A. L. D. G. S. **Efeitos de oito semanas do treinamento de força na flexibilidade de idosos.** Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum; v 9, n 2, p 145-153, 2007.

GOMES, E. C. C., SOUZA, S. L., MARQUES, A. P. O., LEAL, M. C. C. **Treino de estimulação de memória e a funcionalidade do idoso sem comprometimento cognitivo: uma revisão integrativa.** Ciência & Saúde Coletiva, v 25, n 6, p 2193-2202, 2020.

MENDONÇA, C. S. MOURA, S. K. M. S. F., LOPES, Diego Trindade. **Benefícios do treinamento de força para idosos.** Ciência & Saúde Coletiva, V 4 - N 1 - jan/jun de 2018.