

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO DE FORÇA APÓS DO 60 ANOS

Bruno Dos Santos Silverio (brusilverio23@gmail.com)

O envelhecimento está associado a alterações fisiológicas que comprometem a força muscular, o equilíbrio, a mobilidade e, conseqüentemente, a capacidade funcional dos idosos. O treinamento de força tem se mostrado uma estratégia eficaz para minimizar esses efeitos, promovendo melhorias significativas na autonomia e na qualidade de vida. Este estudo realizou uma revisão de literatura de 9 artigos publicados no Google Acadêmico nos últimos 10 anos sobre os benefícios do treinamento de força nos componentes da capacidade funcional em idosos. Foram analisados trabalhos que avaliaram diferentes protocolos de exercícios resistidos, realizados em academias ou no domicílio, com variações na intensidade, volume e frequência. Os resultados evidenciam que a prática regular do treinamento de força contribui para o aumento da força e potência muscular, melhora do equilíbrio postural, prevenção de quedas, manutenção da densidade óssea e redução de dores articulares. Além disso, há impactos positivos nos aspectos psicológicos e sociais, como maior autoestima, disposição e participação em atividades diárias. Conclui-se que o treinamento de força é seguro e benéfico para idosos, podendo ser adaptado às condições e limitações individuais. Sua inclusão em programas de promoção de saúde voltados à terceira idade é altamente recomendada, desde que supervisionado por profissionais capacitados para garantir eficiência e segurança na prática.

Palavras-chave: treinamento de força;60anos;musculação.

