

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA O EQUILÍBRIO EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Victor Hugo Ferreira (ovferreirc@gmail.com)

O envelhecimento é um processo natural que provoca perdas funcionais, impactando

diretamente as capacidades físicas e a qualidade de vida dos idosos. Este estudo teve como

objetivo investigar, por meio de revisão de literatura, os efeitos do exercício resistido nas

alterações funcionais relacionadas à senescência. A busca foi realizada nas bases Google

acadêmico, contemplando artigos publicados entre 2015 e 2025, em português, que

abordassem a prática de exercícios resistidos em idosos. Foram incluídos estudos que

tratassem dessa modalidade de forma isolada e excluídos os que envolvessem outras

intervenções associadas. Os resultados mostraram benefícios consistentes, como aumento

da força muscular, melhora do equilíbrio, mobilidade funcional, coordenação, agilidade

e condicionamento físico, além de reduções significativas na pressão arterial em

populações hipertensas controladas. Também foi evidenciado impacto positivo na

qualidade de vida, especialmente nos domínios físico e psicológico, embora os domínios

social e ambiental apresentassem menor resposta. As discussões reforçam que,

independentemente do protocolo adotado, o exercício resistido é eficaz para retardar os

efeitos deletérios do envelhecimento e prevenir doenças crônicas-degenerativas, como

hipertensão e osteoporose, contribuindo para maior autonomia e independência funcional.

Conclui-se que essa prática é uma estratégia segura e eficiente para manutenção e

melhoria da saúde de idosos, podendo reduzir custos relacionados a tratamentos e

hospitalizações, além de promover bem-estar e longevidade saudável.

Palavras-chave: treino resistido; equilíbrio; idosos.