

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ODS 3

Christian da Silva Ara

Maria Marisa Braz

Resumo

O aumento da expectativa de vida, observado tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento, tem sido acompanhado pelo envelhecimento populacional mundial. Esse fenômeno traz consigo importantes desafios de saúde pública, entre os quais se destacam as quedas em idosos, responsáveis por elevadas taxas de morbidade, mortalidade e perda da autonomia funcional. Diante desse cenário, torna-se essencial buscar estratégias de prevenção eficazes que promovam a qualidade de vida dessa população. Entre as diferentes abordagens disponíveis, a atividade física se destaca como recurso fundamental, com ênfase no treinamento resistido. Esse tipo de exercício tem demonstrado benefícios relevantes, incluindo melhora no equilíbrio corporal, ganho de força muscular, aumento da densidade óssea e, conseqüentemente, redução do risco de quedas. O presente estudo, de caráter bibliográfico, teve como objetivo analisar as evidências científicas mais recentes sobre a contribuição do treinamento resistido na prevenção de quedas em pessoas idosas. A pesquisa foi realizada em bases de dados como SciELO, PubMed, LILACS e Google Scholar, selecionando artigos publicados entre 2013 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol. A literatura aponta que programas de treinamento resistido, quando aplicados de forma sistemática, segura e adaptada às condições individuais, contribuem para a redução da sarcopenia, para a melhora da estabilidade postural e para a manutenção da capacidade funcional. Esses fatores, em conjunto, apresentam impacto direto na diminuição da incidência de quedas em idosos. As evidências também reforçam que o treinamento resistido pode ser introduzido em diferentes níveis de capacidade física, sendo possível adaptá-lo às necessidades de cada indivíduo. Dessa forma, trata-se de uma estratégia acessível e viável para grande parcela da população idosa. Além disso, sua aplicação vai além da prevenção de quedas, colaborando com a promoção da saúde, o envelhecimento ativo e a preservação da autonomia. Conclui-se que o treinamento resistido deve ser considerado como uma intervenção prioritária nos programas de atividade física voltados ao público idoso. Sua implementação consistente, associada ao acompanhamento adequado de profissionais qualificados, constitui um recurso altamente recomendado para a prevenção de quedas, garantindo melhor qualidade de vida e independência funcional a essa população.

Palavras-chave: idosos; treinamento resistido; prevenção de quedas; atividade física.