



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACIG

**EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
IDOSOS**

GEYSA OLIVEIRA DE ASSIS

**MANHUAÇU – MINAS GERAIS
2026**

GEYSA OLIVEIRA DE ASSIS

**EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário UNIFACIG, como parte
das exigências do Curso de Educação Física
para obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Érica Prata de Oliveira

GEYSA OLIVEIRA DE ASSIS

**EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário UNIFACIG, como parte
das exigências do Curso de Educação Física,
para obtenção do título de Bacharel em
Educação Física

Orientador: Érica Prata de Oliveira

APROVADA: _09___ / _07___ / 2026___

Assentimento:

Érica Prata de Oliveira - Orientador(a)
Centro Universitário UNIFACIG

Gleison Silva Moraes - Membro da Banca
Centro Universitário UNIFACIG

Cácia Oliveira Dantas – Membro da Banca
Centro Universitário UNIFACIG

RESUMO

O envelhecimento populacional tem sido acompanhado pelo aumento da incidência de quedas e de limitações funcionais, constituindo um importante desafio para a saúde pública. Nesse contexto, a busca por estratégias capazes de preservar a autonomia, a independência funcional e a qualidade de vida dos idosos torna-se fundamental. O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e o equilíbrio na prevenção de quedas em idosos, por meio da análise de evidências científicas disponíveis na literatura. Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa, caráter exploratório e desenvolvida por meio de revisão de literatura. A busca das produções científicas foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed e SciELO, utilizando os descritores “treinamento resistido”, “idosos”, “quedas”, e “equilíbrio”, combinados entre si. Os resultados evidenciaram que o treinamento resistido promove melhorias significativas na força muscular, no equilíbrio postural, na mobilidade funcional e na autonomia dos idosos, contribuindo para a redução do risco de quedas. Além disso, foram observados benefícios relacionados à manutenção da capacidade funcional, qualidade de vida e independência nas atividades da vida diária. Conclui-se que o treinamento resistido constitui uma estratégia segura e eficaz para a prevenção de quedas em idosos, sendo uma importante ferramenta para a promoção da saúde, do envelhecimento ativo e da preservação da funcionalidade nessa população.

Palavras-chave: treinamento resistido; idosos; queda; equilíbrio.

ABSTRACT

Population aging has been accompanied by an increase in the incidence of falls and functional limitations, constituting an important public health challenge. In this context, the search for strategies capable of preserving autonomy, functional independence, and quality of life in the elderly becomes fundamental. The present study aimed to analyze the effects of resistance training on muscle strength and balance in the prevention of falls in the elderly, through the analysis of scientific evidence available in the literature. This is a study with a qualitative approach, exploratory in nature, and developed through a literature review. The search for scientific publications was conducted in the databases Google Scholar, PubMed, and SciELO, using the descriptors "resistance training," "elderly," "falls," and "balance," combined with each other. The results showed that resistance training promotes significant improvements in muscle strength, postural balance, functional mobility, and autonomy in the elderly, contributing to the reduction of fall risk. In addition, benefits related to the maintenance of functional capacity, quality of life, and independence in activities of daily living were observed. It is concluded that resistance training constitutes a safe and effective strategy for fall prevention in the elderly, being an important tool for the promotion of health, active aging, and the preservation of functionality in this population.

Keywords: resistance training; elderly; fall; balance.

SUMÁRIO

1	6	
1.1	Alterações fisiológicas do envelhecimento e risco de quedas	7
1.2	Treinamento Resistido: princípios e adaptações em idosos	9
1.3	Efeitos do treinamento resistido na prevenção de quedas	10
2	12	12
3	13	
4	198	
5	2019	

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional representa um dos principais desafios contemporâneos da saúde pública, especialmente devido ao aumento das demandas relacionadas à funcionalidade, autonomia e qualidade de vida da população idosa (Sousa, 2025). No Brasil, assim como em diversos países, o crescimento da expectativa de vida tem contribuído para a expansão contínua do número de idosos, evidenciando a necessidade de estratégias eficazes voltadas à promoção da saúde e ao envelhecimento saudável. Segundo projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil ocuparia, até 2025, a sexta posição entre os países com maior população idosa do mundo, ultrapassando 30 milhões de pessoas com idade superior a 60 anos, cenário que reforça a preocupação com as alterações decorrentes do processo de envelhecimento e seus impactos sobre a qualidade de vida dessa população (Dos Santos, 2023).

Nesse contexto, o aumento da população idosa tem sido diretamente associado à maior ocorrência de quedas e comprometimentos do equilíbrio, fatores que representam importantes causas de morbidade, perda da independência funcional e redução da qualidade de vida na população idosa. Além das consequências físicas, como fraturas e hospitalizações, as quedas também contribuem para o aumento da mortalidade e da limitação funcional. Dessa forma, a implementação de estratégias preventivas eficazes voltadas à manutenção do equilíbrio, da mobilidade e da capacidade funcional torna-se prioridade nas ações de promoção da saúde do idoso (Mori, 2025).

Diante disso, o treinamento resistido configura-se como uma estratégia eficaz para melhoria da qualidade de vida da população idosa, especialmente por estimular adaptações no sistema neuromuscular, como ganho de força muscular, hipertrofia e recrutamento neural, principalmente em protocolos de treinamento de força individualizados com progressão de cargas. Nesse contexto, observa-se que esse treinamento auxilia na preservação da densidade mineral óssea, sendo um fator importante na prevenção de fraturas. Outro ponto relevante diz respeito à melhora da coordenação motora e agilidade no cotidiano, fatores que são relacionados à funcionalidade das pessoas idosas e à prevenção de quedas, segundo Silva (2023).

Apesar dos benefícios já descritos na literatura, ainda existem discussões acerca da magnitude dos efeitos do treinamento resistido sobre o equilíbrio e a

prevenção de quedas em idosos sedentários, evidenciando a necessidade de novas análises científicas sobre o tema.

Frente a esse contexto, a presente pesquisa delimita-se a análise da influência do treinamento resistido na prevenção de quedas em idosos, com base em estudos científicos, a fim de compreender a relação entre força muscular, equilíbrio e a ocorrência de episódios de queda nessa população, tornando relevante investigar estratégias que contribuam para manutenção da autonomia e da qualidade de vida dos idosos.

Considerando os impactos funcionais do envelhecimento e a elevada incidência de quedas na população idosa, surge o seguinte problema de pesquisa: De que forma o treinamento resistido influencia a força muscular e o equilíbrio na prevenção de quedas em idosos? Essa indagação reflete a necessidade de compreensão dos efeitos dessa modalidade de exercício na população idosa, destacando a importância de analisar seu impacto sobre a capacidade muscular e o controle postural, bem como a associação com a redução dos riscos de quedas.

Diante da elevada incidência de quedas e das limitações funcionais associadas ao envelhecimento, torna-se relevante investigar estratégias que contribuam para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida da população idosa. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e o equilíbrio na prevenção de quedas em idosos sedentários, por meio da análise de evidências científicas disponíveis na literatura.

1.1 Alterações fisiológicas do envelhecimento e risco de quedas

O envelhecimento é compreendido como um processo biológico progressivo que evolui ao longo do tempo, marcado por diversas alterações estruturais, fisiológicas, psicológicas e sociais no organismo humano. Após atingir a idade adulta e superar o período máximo de desempenho, implica a uma redução gradativa das habilidades adaptativas e desempenho psicofísico do indivíduo. De maneira geral, o envelhecimento implica em modificações bioquímicas e fisiológicas resultantes da influência do tempo sobre os seres vivos, um processo biológico complexo e multifatorial que se desenvolve continuamente, influenciadas tanto por fatores individuais quanto pelo ambiente (De Souza; Correia, 2023).

Embora o envelhecimento seja um processo natural, está relacionado a transformações estruturais e funcionais capazes de comprometer a capacidade funcional e aumentar a vulnerabilidade do idoso a eventos como quedas e fraturas. Entre as principais alterações fisiológicas observadas destaca-se a redução da força muscular em 15% entre indivíduos na faixa etária de 50 a 70 anos de vida, somada a diminuição da densidade mineral óssea e perda de equilíbrio (Mori, 2025). Essas alterações contribuem com maior incidência de quedas, fraturas osteoporóticas e internações hospitalares.

Nesse contexto, observa-se que o aumento da idade, também está relacionado a prejuízos no controle postural, uma vez que o declínio da capacidade de regular a postura, contribui para o aumento dos desequilíbrios, elevando, consequentemente o risco de ocorrência de quedas (De Freitas et al., 2023). Além das alterações musculoesqueléticas, o envelhecimento afeta mecanismos fisiológicos responsáveis pela manutenção do equilíbrio corporal, como a propriocepção, o sistema vestibular e o controle neuromotor. Essas alterações reduzem a capacidade de resposta do organismo diante de instabilidades posturais, dificultando a execução de movimentos cotidianos e aumentando significativamente a probabilidade de quedas.

Entre as alterações fisiológicas mais relevantes destaca-se ainda a sarcopenia, caracterizada pela redução progressiva da massa e da força muscular esquelética, condição fortemente associada à diminuição da funcionalidade e da independência do idoso. A perda de força muscular compromete atividades simples da vida diária, como caminhar, subir escadas, levantar-se e manter o equilíbrio corporal, favorecendo episódios de instabilidade e limitações funcionais. Além disso, a sarcopenia está frequentemente relacionada ao sedentarismo e ao agravamento de doenças crônicas, contribuindo para o declínio progressivo da capacidade funcional e da autonomia do indivíduo idoso (De Souza e Correia, 2023).

As quedas são definidas como uma alteração inesperada não intencional da posição corporal para um nível inferior, sobre móveis ou ao nível do solo. Em pessoas idosas, a maioria desses eventos ocorre durante atividades da vida cotidiana simples, como caminhar entre cômodos ou atravessar a rua, evidenciando sua relação com tarefas rotineiras do dia a dia (Nogueira, 2025). Embora apenas 25% das quedas resultam em lesões moderadas a graves, quando ocorridos, podem gerar impactos

negativos na vida da pessoa idosa, sendo observada incidência em até 40% entre idosos acima de 75 anos e de 50% naqueles com mais de 80 anos (LOPES, 2023).

Segundo Costa (2025), os eventos de quedas representam o fator principal de acidentes e declínio das condições de saúde dos idosos, se tratando como um relevante problema de saúde pública. Além de representar importante fator de morbidade, podem provocar impactos severos, como fraturas e diminuição da confiança para caminhar. O medo de novas quedas faz com que o idoso diminua sua mobilidade, favorecendo a redução do nível de atividade física. Como consequência ocorre perda de força muscular e enfraquecimento dos membros inferiores, contribuindo para a dependência funcional e isolamento social, fatores que impactam negativamente a qualidade de vida dessa população.

1.2 Treinamento Resistido: princípios e adaptações em idosos

A atividade física é reconhecida como uma intervenção diária essencial indicada por profissionais da saúde, caracterizada como uma estratégia não farmacológica fundamental, contribuindo de forma significativa para redução de riscos e a manutenção da saúde (Monteiro, 2023)

Diante desse cenário, o treinamento resistido, também denominado como treinamento de força ou treinamento com pesos, configura-se como uma das formas mais utilizadas de exercícios para o desenvolvimento da aptidão física e o condicionamento físico, tanto em indivíduos fisicamente ativos, quanto em atletas. Esse tipo de treinamento utiliza como princípio uma resistência oposta à tensão gerada pela contração muscular, com a finalidade principal de promover o desenvolvimento da força em suas diferentes variações (De Souza; Correia, 2023).

Nesse contexto, a capacidade de força muscular é classificada conforme a intensidade e a duração do esforço, destacando-se a força máxima, força rápida e a força de resistência. O treinamento resistido, por outro lado, promove benefícios tanto diretos quanto indiretos ao indivíduo (De Souza; Correia, 2023).

Além disso, esse método caracteriza-se como um dos mais completos por promover melhorias nos componentes relacionados à saúde e à aptidão física, como a melhora do equilíbrio e da coordenação motora (Mori, 2025).

Diante dos efeitos positivos associados a essa prática, evidencia-se a expansão de programas de treinamento de resistência direcionados a população idosa (De Souza; Correia, 2023).

De acordo com Silva (2023), o desenvolvimento da autonomia nas atividades de vida diária, vinculada à melhoria da saúde e da qualidade de vida, define-se como um dos principais objetivos dos programas de atividade física direcionados à população idosa. Logo, o aumento da resistência muscular está relacionado diretamente à melhora de funções neuromusculares, responsáveis por manter e otimizar a mobilidade e a realização das atividades cotidianas. Dessa forma, tais adaptações contribuem para a melhoria da saúde, bem-estar e, conseqüentemente, na qualidade de vida, favorecendo um estilo de vida mais ativo, considerado um importante parâmetro na prescrição de exercícios físicos.

Além dos benefícios relacionados ao aumento da força muscular e da funcionalidade, a eficácia do treinamento resistido em idosos também está relacionada à adequada prescrição das variáveis do treinamento. Segundo recomendações do ACSM (2007), programas voltados para idosos devem utilizar cargas entre 60% e 70% de 1RM para indivíduos iniciantes e intermediários, com realização de 8 a 12 repetições, respeitando progressão gradual e individualizada.

1.3 Efeitos do treinamento resistido na prevenção de quedas

Quando adequadamente prescrito e individualizado, o treinamento resistido pode promover importantes adaptações neuromusculares e funcionais em pessoas idosas, contribuindo para a melhora da força muscular, do equilíbrio postural e da capacidade funcional. Essas adaptações favorecem maior estabilidade corporal, melhora da mobilidade e aumento da autonomia durante a realização das atividades da vida diária, fatores diretamente relacionados à redução do risco de quedas. Além dos efeitos funcionais, a literatura também descreve benefícios sobre aspectos metabólicos e cardiovasculares; entretanto, a magnitude desses resultados podem variar conforme intensidade, frequência, volume e condições clínicas do indivíduo idoso. (ACSM, 2007; De Souza; Correia, 2023)

Segundo Souza e Correia (2023), um estudo do Ministério da Saúde no que se refere aos efeitos do treinamento resistido (TR) foi descrito e registrada à redução do risco de mortalidade por doenças cardiovasculares, regulação da pressão arterial, na

estabilidade postural e do peso corporal. Adicionalmente contribui para melhora do controle glicêmico, na doença venosa periférica, na regulação intestinal, nas respostas do sistema imunológico, na qualidade de sono, assim como na ampliação das interações sociais, reduzindo níveis de estresse e ansiedade no indivíduo. Além disso, sua prática é recomendada como auxílio ao tratamento de doenças crônicas degenerativas como hipertensão e diabetes, além de viabilizar a melhora na funcionalidade nas atividades diárias, como subir escadas, levantar-se, realizar higiene pessoal e transportar objetos.

Nesse contexto, o TR destaca-se como uma estratégia eficaz na qualidade de vida em pessoas idosas, visto que promove importantes adaptações fisiológicas. Entre elas identifica-se a melhora do sistema cardiovascular, comprovada pelo aumento do consumo máximo de oxigênio (VO₂ máximo), além do controle da pressão arterial e da função pulmonar. Somado a isso, esse tipo de treinamento contribui para o aumento de força muscular e da capacidade neuromuscular, por meio de processos adaptativos como a hipertrofia e o aumento do recrutamento de unidades motoras decorrentes de programas de treinamento (Silva, 2023).

Além das adaptações fisiológicas, o envelhecimento está associado a modificações na composição corporal, caracterizadas pelo crescimento do percentual de gordura e redução da massa muscular. Sob essa perspectiva, o aumento de peso e a distribuição da gordura corporal são fatores determinantes na avaliação dos riscos à saúde relacionados à obesidade, portanto, a prática do treinamento de força contribui para melhora da composição corporal ao promover o aumento da massa magra e a reduzir a gordura corporal, a favor da saúde e funcionalidade do indivíduo idoso (Sousa, 2025). No que se refere aos aspectos funcionais, o TR tem se mostrado eficaz na melhora do equilíbrio funcional, particularmente no que diz respeito à marcha e à interação do indivíduo com o ambiente. Evidências apontam que essa modalidade de treinamento demonstra eficácia para o aprimoramento dessas capacidades, sendo aumentadas quando associadas a exercícios de flexibilidade, ampliando os benefícios funcionais. Além disso, a aplicação de estímulos variados no treinamento promove adaptações hormonais e motoras duradouras, aliada à aplicação da sobrecarga progressiva são fatores essenciais para obtenção de ganhos sustentados no controle postural (Mori, 2025).

Considerando os aspectos estruturais do envelhecimento, observa-se que com o aumento da idade está ligado à redução da densidade óssea, consequentemente

tornando os ossos mais frágeis e suscetíveis a fraturas. Em razão disso, o (TR) caracteriza-se como uma estratégia que traz efeitos positivos para a população idosa, contribuindo para o aumento da densidade mineral óssea, considerando que se observa com frequência o surgimento de doenças osteoarticulares nessa fase da vida, como artrite, osteoporose e osteoartrose, o que evidencia a relevância de intervenções voltadas para manutenção óssea (Sousa, 2025).

Conforme Dos Santos (2023), a capacidade funcional se destaca como um dos elementos essenciais da saúde do idoso, estando relacionada à qualidade de vida. Estudos apontam o treinamento resistido como estratégia eficaz para avanços significativos na força, equilíbrio e autonomia, facilitando a realização das atividades do cotidiano. Além disso, Sousa (2025) complementa que o treino de força especialmente na vida da pessoa idosa exerce um papel relevante na melhora da percepção corporal no espaço, por meio do fortalecimento dos músculos estabilizadores, que apresentam papel fundamental na prevenção de quedas. Dessa forma, os efeitos decorrentes do treinamento resistido demonstram relevância na prevenção da saúde, manutenção da funcionalidade e na redução de incidências de quedas na população idosa.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza básica, com abordagem qualitativa, classificada como exploratória e desenvolvida por meio de revisão de literatura. A pesquisa teve como finalidade analisar os efeitos do treinamento resistido na prevenção de quedas em idosos, buscando compreender as principais evidências científicas relacionadas à força muscular, equilíbrio e capacidade funcional da população idosa. (Mori, 2025).

A busca pelas produções científicas foi conduzida na plataforma Google Acadêmico, *PubMed* e *SciELO*, contemplando artigos científicos e trabalhos acadêmicos publicados entre os anos de 2022 a 2025, no idioma português.

A estratégia de pesquisa foi definida a partir de descritores relacionados ao tema, sendo utilizadas as palavras-chave: “treinamento resistido”, “idosos”, “queda” e “equilíbrio”, aplicadas de forma combinadas, sendo os resultados organizados por

ordem de relevância. Foram encontrados 241 artigos para serem analisados e selecionados.

O processo de seleção dos estudos ocorreu inicialmente com a leitura dos títulos e resumos encontrados nas bases de dados. Em seguida, os artigos relevantes foram analisados na íntegra para verificação da adequação aos critérios estabelecidos. Após a triagem, os estudos selecionados foram organizados e analisados de forma descritiva e comparativa, buscando identificar os principais efeitos do treinamento resistido na prevenção de quedas em idosos.

Ao final do processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos, foram incluídas 10 produções científicas, selecionadas por atenderem aos critérios de inclusão previamente estabelecidos e apresentarem relação direta com os objetivos da pesquisa. Os estudos analisados contribuíram para a compreensão dos efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular, equilíbrio, funcionalidade e prevenção de quedas em idosos, possibilitando uma análise comparativa das principais evidências científicas disponíveis na literatura.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A avaliação dos artigos incluídos nesta revisão evidencia que há concordância entre os estudos quanto aos benefícios do treinamento resistido para o aumento da força muscular e para a melhora do equilíbrio corporal, aspectos fundamentais na redução do risco de quedas entre idosos. Este capítulo busca examinar criticamente os resultados, os métodos utilizados e as recomendações apresentadas em pesquisas, estabelecendo uma análise comparativa entre os diferentes autores. Dessa forma, pretende-se destacar a relevância dos exercícios de força para a preservação da capacidade funcional, da independência e da qualidade de vida da população idosa. Na sequência, são apresentados artigos selecionados de acordo com os critérios metodológicos definidos, organizados em um quadro contendo informações sobre autores, ano de publicação, objetivos, metodologia empregada, principais resultados e conclusões de cada estudo.

Quadro 1 - Descrição dos estudos incluídos na revisão

Autores (as)	Ano	Objetivo do estudo	Metodologia	Principais resultados	Conclusões
Silva, L. R.	2022	Investigar o efeito do treinamento resistido nas capacidades físicas e na saúde de idosos	Revisão de literatura	Observou-se melhora na força, resistência muscular localizada, coordenação motora e condicionamento cardiorrespiratório	O treinamento resistido é um meio potencial para manter o trofismo muscular e melhorar a aptidão funcional e qualidade de vida
Lopes, J. F.	2023	Avaliar a funcionalidade de idosos caidores participantes de programa de gestão de casos	Ensaio clínico Randomizado	O grupo intervenção apresentou melhora na funcionalidade de nos domínios de, relações interpessoais e afazeres domésticos	A estratégia de telessaúde é viável para assistência geriátrica, permitindo monitoramento funcional e prevenção de quedas no domicílio
Correia, E.; Souza, T. R.	2023	Compreender os benefícios do treinamento de força para a saúde e funcionalidade dos idosos	Qualitativa bibliográfica	Identificou-se aumento da força muscular e melhorias em quadros de sarcopenia e osteoporose	O treinamento resistido é um importante aliado na melhora da qualidade de vida e promoção do bem-estar na terceira idade
Santos, A. et al.	2023	Verificar benefícios da musculação na qualidade de vida e fatores motivacionais para sua prática	Revisão bibliográfica	A prática melhorou a capacidade funcional, flexibilidade, composição corporal e reduziu níveis de estresse e ansiedade	A musculação é eficaz para retardar os declínios do envelhecimento e promover independência funcional
Monteiro, E. R. (Org.)	2023	Correlacionar nível de atividade física com	Livro técnico com estudos experimentais e delineamentos	Níveis elevados de atividade inespecífica	É essencial realizar exercícios físicos

		capacidade funcional em homens idosos saudáveis	cruzados e randomizados	(>150 min/sem) correlaciona ram-se com menor funcionalidade	específicos e estruturados para garantir ganhos reais de equilíbrio e agilidade
Mori, H. H.	2025	Analisar os efeitos do treinamento resistido especificament e para o equilíbrio de idosos	Revisão bibliográfica	Demonstrou-se melhorias significativas no equilíbrio, na força de membros inferiores e na mobilidade funcional	O treinamento resistido é uma intervenção eficaz e segura para prevenir quedas e melhorar a autoconfiança
Costa, M.A.	2025	Sistematizar a Educação Permanente em Saúde (EPS) para Agentes Comunitários (ACS) sobre prevenção de quedas	Pesquisa-ação qualitativa e intervencionista com ACS na Atenção Primária	Qualificação técnica dos ACS e identificação de exercício físico regular como estratégia preventiva e primária eficaz	A Educação Permanente capacita profissionais para monitorar riscos e planejar ações preventivas territoriais mais efetivas
Nogueira, P. H. S. et al.	2025	Analisar as contribuições do treinamento resistido na redução de quedas	Revisão sistemática	Evidenciou-se que 12 a 14 semanas de treino são suficientes para aumentar a força, funcionalidade e estabilidade postural	Intervenções multifatoriais associadas ao treinamento resistido possuem maiores efeitos na prevenção de acidentes por quedas
Freitas, C. V. B. et al.	2025	Compreender a eficácia do treinamento de força funcional na redução de quedas em	Revisão bibliográfica qualitativa	Melhora na estabilidade postural, força central e eficiência neuromuscu	O treinamento funcional é fundamental para prevenir quedas, focando em

		idosos		lar por meio de exercícios adaptados à rotina	movimentos diários, garantindo autonomia e segurança
Sousa, E. A. L.	2025	Analisar a influência da musculação na mobilidade funcional e qualidade de vida	Revisão narrativa de literatura	A musculação foi eficiente para melhorar o alinhamento corporal, a força e prevenir a dependência física	A modalidade desempenha papel fundamental no envelhecimento ativo, garantido manutenção da massa muscular e mobilidade

Fonte: elaborada pela autora (2026).

A análise da literatura evidencia consenso quanto à eficácia do Treinamento Resistido (TR) como estratégia para atenuar os efeitos fisiológicos decorrentes do processo de envelhecimento. Nesse contexto, Silva (2022) destaca que a prática do TR contribui significativamente para o desenvolvimento do trofismo muscular, e para a melhora da aptidão funcional dos idosos, promovendo avanços na coordenação motora e na capacidade cardiorrespiratória, fatores essenciais para a qualidade de vida. Em concordância com essa abordagem, De Souza; Correia (2023) demonstra que o aumento da força muscular desempenha papel fundamental na prevenção e no tratamento de condições associadas ao envelhecimento, como a sarcopenia e a osteoporose. Ademais, Sousa (2025) ressalta que a musculação favorece a manutenção da massa muscular magra e do alinhamento postural, aspectos essenciais para a preservação da independência funcional, da mobilidade e da qualidade de vida da população idosa. Dessa forma, os estudos analisados reforçam a relevância do Treinamento Resistido como uma intervenção eficaz para promover o envelhecimento saudável e a autonomia funcional.

Mori (2025) descreve que o treinamento de força promove o fortalecimento dos membros inferiores de forma significativa, contribuindo para o aumento da mobilidade funcional, estabilidade corporal e autoconfiança da população idosa, aspectos fortemente relacionados à prevenção de quedas. Essa evolução na capacidade de equilíbrio é potencializada pelo treinamento de força funcional, que, segundo Freitas

et al. (2025) por meio de sua pesquisa bibliográfica, favorece a eficiência neuromuscular e o fortalecimento da musculatura central por meio de exercícios funcionais que reproduzem movimentos frequentemente realizados no dia a dia. No que se refere à duração das intervenções, Nogueira et al. (2025) evidenciam que protocolos com duração de 12 a 14 semanas são suficientes e são capazes de proporcionar avanços relevantes na estabilidade postural, no equilíbrio e na funcionalidade da população idosa.

Segundo Monteiro (2023), a efetividade da atividade física está diretamente relacionada à qualidade e à especificidade do treinamento realizado. O autor destaca que a prática de elevados níveis de atividade física inespecífica, superiores a 150 minutos semanais, pode não resultar em melhorias significativas da funcionalidade quando não é acompanhada por um programa estruturado e direcionado ao desenvolvimento do equilíbrio e da agilidade. Em contrapartida, quando o treinamento é planejado de forma adequada e alinhado às necessidades da população idosa, os benefícios tornam-se evidentes no desempenho das atividades cotidianas. De forma semelhante, Lopes (2023) observou ganhos na autonomia dos idosos para a execução de tarefas domésticas e para o convívio social, demonstrando que a intervenção contribui significativamente para a recuperação da autonomia funcional e para a melhoria da qualidade de vida.

Para além dos benefícios observados na capacidade funcional e no desempenho motor, o Treinamento Resistido (TR) desempenha um papel importante na promoção da saúde mental e do bem-estar da população idosa. Diante desse contexto, Santos et al. (2023) observam que a prática da musculação favorece a melhora do bem-estar psicológico ao reduzir os níveis de estresse e ansiedade, além de amenizar o medo de quedas, aspecto que pode restringir a participação social e a realização das atividades do cotidiano. Considerando a abordagem da saúde pública, Costa (2025) defende que a prática regular de exercícios físicos deve ser reconhecida como um dos principais pilares das estratégias de prevenção primária, enfatizando a importância da capacitação técnica dos profissionais de saúde para promoção de um envelhecimento ativo, seguro e saudável.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura científica permitiu compreender a relevância do treinamento resistido na prevenção de quedas entre idosos. Os estudos revisados evidenciaram que o processo de envelhecimento está associado a alterações fisiológicas que comprometem a força muscular, o equilíbrio e a capacidade funcional, fatores que contribuem para o aumento do risco de quedas. Diante desse contexto, constatou-se que o treinamento de força se apresenta como uma intervenção eficaz na redução dos impactos dessas alterações neuromusculares, promovendo ganhos significativos na força muscular, na estabilidade postural, prevenção da sarcopenia, e na funcionalidade, favorecendo a manutenção da autonomia e da independência da população idosa.

Além dos benefícios físicos, a literatura analisada demonstrou que a prática regular do treinamento de força exerce influência positiva sobre aspectos psicossociais, favorecendo a redução da ansiedade, do medo de possíveis quedas e do isolamento social. Dessa forma, seus efeitos ultrapassam a dimensão motora, refletindo diretamente na qualidade de vida, na independência funcional e na participação dos idosos em suas atividades cotidianas. Tais evidências reforçam a relevância do treinamento resistido como uma importante ferramenta de promoção da saúde e de incentivo ao envelhecimento ativo e saudável.

Conclui-se, portanto, que o treinamento resistido deve ser incentivado e incorporado às estratégias de prevenção primária voltadas à população idosa, em razão de sua efetividade na manutenção da funcionalidade e na prevenção de agravos associados ao envelhecimento. Como perspectiva para futuras investigações, destaca-se a necessidade de estudos que ampliem o conhecimento sobre os efeitos dessa modalidade de treinamento em diferentes perfis de idosos e sua associação com outras intervenções voltadas à promoção da saúde e à prevenção de quedas.

5 REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 7. ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2007.

COSTA, M. A. **Educação permanente em saúde como estratégia para prevenção de quedas em idosos**: pesquisa-ação com agentes comunitários de saúde. 2025.

FREITAS, C. V. B. et al. A importância do treinamento de força funcional para prevenção de quedas em idosos. In: **Fisioterapia em evidência**: da teoria à prática. 2025.

LOPES, J. F. **O efeito de um programa de gestão de casos para prevenção de quedas em aspectos da funcionalidade de pessoas idosas**: um ensaio clínico randomizado. 2023.

MONTEIRO, E. R. **Avaliação e Prescrição de Exercícios no Envelhecimento**. Eptaya E-books, v. 1, n. 30, p. 01-65, 2023.

MORI, H. H. **Os efeitos do treinamento resistido para o equilíbrio dos idosos**. 2025.

NOGUEIRA, P. H. S.; SILVA, A. J. F.; SOARES, S. L. A influência do treinamento resistido nos riscos de queda em idosos. **Revista Vale**, v. 23, n. 3, 2025.

SANTOS, A. **Os benefícios da prática da musculação para melhoria da qualidade de vida na terceira idade**: uma revisão de literatura. Publicações, 2023.

SILVA, L. R. **Impacto do exercício resistido na saúde e vida de idosos**: revisão de literatura. 2023.

SOUSA, E. A. L. **Musculação para a promoção da qualidade de vida na terceira idade**: revisão narrativa. 2025.

SOUZA, Thielen Rodrigues de; CORREIA, Evelyne. Benefícios do treinamento resistido para idosos. **Caderno Intersaberes**, v. 12, n. 38, p. 142-152, 2023.