

# EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA E SEUS IMPACTOS EM RELAÇÃO À CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 22/03/2021 a 24/03/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7

SANTOS; Juliana de Amorim<sup>1</sup>, PRESTES; Jonato<sup>2</sup>, SANTANA; Mariana Silva<sup>3</sup>, SANTOS; Elielson Alexandre dos<sup>4</sup>, AMORIM; Beatriz Yara Farias de<sup>5</sup>

## RESUMO

O envelhecimento é um processo progressivo que envolve alterações degenerativas. Uma das principais mudanças que ocorrem é a redução da massa e força muscular, que se acentuam a partir dos 60 anos de idade, devido à diminuição das fibras musculares, principalmente fibras tipo II. Essa mudança apresenta repercussões funcionais e motoras, que podem comprometer as atividades diárias da vida do idoso e aumentar o risco de alterações de marcha e equilíbrio, por exemplo, impactando na autonomia e independência desse grupo etário. Nesse contexto, o treinamento de força (TF) busca estimular a atividade muscular, tendo como objetivo principal para essa população, evitar a perda de massa muscular e é recomendado por organizações de saúde para essa faixa etária e é comprovado seu benefício para prevenção de diversas doenças, como a osteoporose. Além disso, o TF permite um trabalho individualizado, de baixo impacto e com baixa probabilidade de causar lesões se comparado com outras formas de treinamento. Embora muitos estudos abordem os efeitos do treinamento de força, há poucos que avaliam as repercussões do TF na capacidade funcional em idosos, além de ser um tema pouco abordado no âmbito médico. Assim, o presente estudo tem como objetivo apresentar uma revisão sistemática de artigos que relacionam os efeitos do treinamento de força e seus impactos em relação aos fatores funcionais em idosos. Foram realizadas buscas de artigos publicados entre os anos 2018 e 2021 na plataforma Public MEDLINE (PubMed) e utilizou-se as seguintes palavras-chave: "resisted training" e "functional capacity" e "elderly" ou "older". Foram incluídos artigos na língua inglesa e relacionados ao tema da revisão, resultando na seleção de 7 artigos, os quais consistem em artigos originais, revisões de literatura e revisões sistemáticas. O treinamento de força demonstrou melhora na capacidade funcional em todos os estudos, bem como aumento de massa corporal magra total em todos os estudos. Os protocolos de TF, contudo, variaram, mas apresentavam um mínimo de frequência de 2 vezes por semana durante 15 semanas, no mínimo. Os métodos de avaliação da capacidade funcional apresentaram variações entre os estudos. Foram utilizadas pelo menos uma das seguintes avaliações: "Timed Up and Go", "Teste de flexão do cotovelo" e "Vestir e tirar uma camiseta". Assim, os resultados corroboram com a hipótese de que a capacidade funcional em idosos aumenta após a intervenção com o TF. O tempo para melhora dos índices de autonomia foi de, aproximadamente, 8 a 16 semanas nos artigos estudados. Portanto, o treinamento de força apresenta resultados positivos em relação à melhoria das habilidades funcionais dos idosos, oferecendo maior independência para realizar atividades da vida diária. Por fim, o presente estudo busca incentivar novas pesquisas sobre o assunto, devido à importância do tema e à lacuna existente na literatura. Além disso, trata-se de um assunto extremamente relevante, pois contribui para uma melhor compreensão dos processos envolvidos no envelhecimento, além de permitir informar melhor o paciente idoso sobre os benefícios físicos e sociais de realizar um treinamento físico de força.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física para Idosos, Força Muscular, População Idosa

<sup>1</sup> Universidade Católica de Brasília, julianadeamorims@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Católica de Brasília, julianaamorims@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade Católica de Brasília, marianasilvasantana104@gmail.com

<sup>4</sup> ESCS, santos.elielson@gmail.com

<sup>5</sup> ESCS, byabst@gmail.com