



## TREINAMENTO DE FORÇA PARA MELHORA NA DENSIDADE ÓSSEA DE IDOSOS

### Resumo

Ygor Siebert Bassetti  
Gabriel Portes kostrzepa  
Ricardo Souza Souza (Orientador)

Nos últimos anos tem aumentado gradativamente a proporção de idosos na população brasileira e mundial de um modo geral. Assim, cada vez mais pessoas estão vivenciando as alterações mecânicas e fisiológicas envolvidas no processo natural de envelhecimento. Dentre essas alterações, a redução da funcionalidade como consequência da perda de massa muscular e densidade mineral óssea é um fator a ser destacado. Uma das ferramentas para reduzir a velocidade dessas perdas é o treinamento de força. O treinamento de força consiste em um tipo de exercício físico que utiliza diferentes resistências para aumentar a intensidade da contração muscular, aumentando assim a força, o tamanho dos músculos esqueléticos e consequentemente a densidade óssea. Esta pesquisa teve como objetivo a revisão de estudos que investigaram a relação entre o treinamento de força e o aumento da densidade mineral óssea. As buscas foram realizadas nas bases eletrônicas do PubMed, Scielo e Lilacs, sendo incluídos artigos originais que atendiam a determinados critérios: estudos experimentais, utilizavam amostra de idosos, mensuravam a densidade mineral óssea e usavam como intervenção, em pelo menos um dos grupos, o treinamento de força. De um modo geral, o treinamento de força se mostrou positivo quando seus efeitos foram observados em indivíduos idosos sedentários. Na população idosa ativa ou em indivíduos jovens, o método de treinamento estudado não apresentou resultados significativos na densidade óssea. Isso provavelmente ocorreu porque o nível da densidade mineral óssea nessa população é considerado normal. Entretanto, melhorias na capacidade funcional dos idosos, nas capacidades físicas como equilíbrio, força, resistência muscular, flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e consequentemente a qualidade de vida justificam o uso de tal tipo de exercício.

**Palavras-chave:** Treinamento de força; exercício; densidade óssea; idosos