



### TREINAMENTO DE POTÊNCIA PARA IDOSOS

**Larissa Plinta Inacio  
Jessica de Lima Silveira  
Ricardo Martins de Souza**

#### Resumo

O processo natural de envelhecimento está associado a mudanças fisiológicas significativas que impactam na funcionalidade dos idosos, com destaque para a redução da força e potência muscular. Estas alterações podem comprometer a capacidade funcional e a independência dos indivíduos em atividades diárias, tornando crucial a prática regular de exercícios físicos para mitigar esses declínios e promover um envelhecimento saudável garantindo maior autonomia. O treinamento para o aumento da potência muscular pode conduzir a ganhos dessa capacidade e facilitar a realização de tarefas cotidianas, prevenindo quedas e diminuindo a dependência externa nesta fase da vida adulta. Com base nesses pressupostos a problemática que norteia essa pesquisa é: como o treinamento de potência impacta na funcionalidade física do idoso? Este estudo adotou uma abordagem quali-quantitativa, combinando a análise de dados numéricos e estatísticos com sua relativa importância para a discussão do objeto. A metodologia de escrita empregada foi a de uma revisão narrativa, adequada para descrever e discutir o estado atual do conhecimento sobre o tema em questão com maior liberdade e não focada apenas nas informações numéricas. Para a coleta de informações, utilizamos a base de dados PubMed, realizando buscas com as palavras-chave “power training” e “elderly”. Identificamos inicialmente 228 artigos como retorno à pesquisa, sendo então realizada a leitura dos títulos para observar sua relação com o tema proposto. A seguir, prosseguimos para a leitura do resumo e, se houvesse coerência, para a leitura do texto em sua integralidade. Além disso, aplicamos um critério de inclusão para selecionar apenas artigos de revisão sistemática publicados nos últimos 10 anos (2014-2024). Como critério de exclusão, retiramos publicações que envolviam estudos experimentais, e que combinados com a estratégia de leitura citada acima, resultou em um total de 7 artigos incluídos no trabalho. A pesquisa se encontra em andamento, mas alguns resultados já podem ser observados. Uma boa parte das pesquisas demonstrou que o treinamento de potência favorece a funcionalidade, impactando por exemplo, na performance da marcha e em testes específicos de força e resistência muscular localizada como sentar-e-levantar. Provavelmente esses achados, segundo os autores, levem também à uma redução dos risco de acidentes, como as quedas. O andamento da pesquisa se encontra na fase de leitura e análise dos artigos encontrados e ainda não apresenta conclusões.

**Palavras-chave:** Treinamento de potência; idosos; funcionalidade.