



Efeitos do treinamento resistido em idosas com Osteoporose, uma revisão de literatura

Tiago Laurentino Silveira
Guilherme Lima
André Geraldo Brauer Junior

Resumo

INTRODUÇÃO: Entre 2010 e 2022, o Brasil testemunhou um crescimento significativo de 57,4% na população com mais de 65 anos, enquanto a população infantil diminuiu 12,6% (IBGE, 2024). Este cenário reflete um aumento na prevalência de doenças crônico-degenerativas, como a osteoporose, que afetam uma parcela significativa das idosas. Diante desse panorama, torna-se crucial a investigação de intervenções eficazes para mitigar os efeitos dessas doenças na qualidade de vida dessa população. **OBJETIVOS:** A presente revisão de literatura tem como objetivo analisar os impactos do treinamento resistido na redução de fraturas e mortalidade entre idosas com osteoporose, considerando sua importância como estratégia de saúde pública. A osteoporose é caracterizada pela diminuição da densidade mineral óssea e pelo aumento da fragilidade óssea, fatores que contribuem para um maior risco de fraturas, especialmente em idosas. O treinamento resistido, amplamente recomendado como intervenção terapêutica, tem mostrado resultados promissores no fortalecimento ósseo e muscular, prevenindo quedas e fraturas, além de melhorar o equilíbrio e a funcionalidade física, aspectos essenciais para a manutenção da autonomia e qualidade de vida das idosas. Estudos indicam que a tensão muscular gerada durante o treinamento é transmitida aos tendões, ligamentos e ossos, promovendo o fortalecimento da estrutura óssea e muscular adjacente, o que pode contribuir para a redução do risco de fraturas (Pereira & Dias, 2012). Além disso, há evidências de uma relação positiva entre o tempo de recuperação após o treino e o aumento da densidade mineral óssea, o que sugere que a prática regular do treinamento resistido pode resultar em ossos mais fortes e resistentes ao longo do tempo (Layne et al., 1999). **METODOLOGIA:** Este estudo envolveu uma busca sistemática na base de dados PUBMED, utilizando descritores específicos como "Osteoporotic Fractures", "Hip Fractures", "Biological Aging", "Senescence", "Bone Mineral Density" (BMD) e "Resistance Training". Foram incluídos estudos publicados entre 2014 e 2024, com foco em mulheres idosas com osteoporose submetidas a protocolos de treinamento resistido. Os critérios de inclusão abrangeram publicações em inglês, com amostras compostas exclusivamente por idosas com osteoporose e protocolos de treinamento com duração superior a quatro semanas. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Em desenvolvimento.

Palavras-chave: Osteoporotic Fractures; Hip Fractures; Biological Aging ;Senescence ;Bone Mineral Density ; (BMD) ; Resistance Training.