



OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA SAÚDE ÓSSEA

Bruno Wosch
Lucas Puertas Hudach
Rodrigo Bozza

Resumo

A osteopenia e a osteoporose são doenças caracterizadas pela redução da densidade mineral óssea, aumentando o risco de fraturas e comprometendo a autonomia, sobretudo em idosos (COMPSTON et al., 2017). Com o envelhecimento populacional, cresce a necessidade de estratégias preventivas e terapêuticas eficazes. O treinamento resistido surge como alternativa relevante por promover fortalecimento muscular e estímulos à massa óssea. A pesquisa trata-se de uma revisão narrativa da literatura com recorte temporal de 2014 a 2024, realizada nas bases PubMed e SciELO. Este estudo teve como objetivo analisar os benefícios dessa prática na promoção da saúde óssea, focando em sua aplicação tanto para prevenir quanto para tratar a osteopenia e a osteoporose. Foram utilizadas as palavras-chave: saúde óssea; osteoporose; osteopenia; idosos; treinamento resistido. Incluíram-se artigos em português ou inglês, disponíveis em texto completo, que abordassem diretamente a relação entre treinamento resistido e saúde óssea em seres humanos. Excluíram-se estudos duplicados, com animais ou sem relevância metodológica. Resultados Parciais: foram encontrados 117 artigos, dos quais 16 foram selecionados e 11 estão sendo analisados. Os resultados preliminares apontam que o treinamento resistido favorece a densidade mineral óssea, reduz o risco de fraturas e contribui para a independência funcional, especialmente em idosos e mulheres pós-menopausa. Ressalta-se que a pesquisa encontra-se em andamento.

Palavras-chave: saúde óssea; osteoporose; osteopenia; idosos; treinamento resistido.