

## Efeitos do Treinamento de Força no Equilíbrio Estático de Idosos

Matheus Heil Barbosa<sup>1</sup>

Sandy de Lara Oliveira<sup>2</sup>

Victor Manoel Zadra<sup>3</sup>

Paulo Zaratini<sup>4</sup>

O envelhecimento está associado a diversas mudanças físicas, incluindo a perda de força muscular e equilíbrio, fatores que aumentam o risco de quedas em idosos. Dentre as intervenções propostas para mitigar esses efeitos, o treinamento de força (TF) se destaca como uma estratégia eficaz. Este estudo teve como objetivo revisar o trabalho: "Effects of strength training on static balance in the elderly: a systematic review." *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 2023. O trabalho trata dos efeitos de um programa de TF de intensidade progressiva sobre o equilíbrio estático de pessoas idosas, contribuindo para a prevenção de quedas. A pesquisa envolveu 23 idosos que participaram de um programa de treinamento resistido de força durante 12 semanas. As sessões de treinamento ocorreram três vezes por semana, utilizando intensidades que variavam entre 60% e 85% de uma repetição máxima (1-RM). Para mensurar os efeitos do treinamento, foram utilizados dois parâmetros principais: a estabilometria, que avalia o equilíbrio, e o teste de predição de 1-RM, que mede a força máxima. Os resultados da intervenção foram significativos. Observou-se uma redução na amplitude e velocidade de deslocamento anteroposterior, bem como na área total deslocada durante os testes de estabilometria. Essas melhorias indicam um aumento na estabilidade e no equilíbrio estático dos participantes. Além disso, o programa também contribuiu para a diminuição da perda de massa muscular, um fator crucial para a mobilidade e independência dos idosos. Essas descobertas estão em consonância com a literatura existente, que aponta o TF como uma abordagem benéfica para melhorar não apenas a força, mas também a funcionalidade e a qualidade de vida de populações mais velhas. A intensidade progressiva do treinamento foi fundamental

---

<sup>1</sup> [Mhb08022@gmail.com](mailto:Mhb08022@gmail.com), Educação Física Bacharelado, Iessa

<sup>2</sup> [sandydelara2000.sdl@gmail.com](mailto:sandydelara2000.sdl@gmail.com), Educação Física Licenciatura, Iessa

<sup>3</sup> [victorzadra123@gmail.com](mailto:victorzadra123@gmail.com), Educação Física Bacharelado, Iessa

<sup>4</sup>

para garantir adaptações fisiológicas, permitindo que os participantes aumentassem sua força ao longo do programa. Os resultados deste estudo sugerem que o treinamento resistido de força é uma intervenção eficaz para melhorar o equilíbrio estático em idosos, além de promover ganhos significativos na força muscular. A prevenção de quedas, um aspecto crucial para a segurança e qualidade de vida da população idosa, pode ser significativamente beneficiada por programas de treinamento como o avaliado. Assim, recomenda-se a implementação de programas de TF em comunidades e instituições que atendem a essa faixa etária, considerando sua relevância para a promoção da saúde e do bem-estar dos idosos.

**Palavras-chave:** Idosos. Treinamento de força. Equilíbrio. Aumento de massa muscular.

**Referência:** SANTOS, J. A. dos; et al. "Effects of strength training on static balance in the elderly: a systematic review." *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 2023. Disponível em: [SciELO](#). Acesso em: 19 set. 2024.

**Palavras-chave:** Jornada Científica. Pesquisa. Pesquisa. (Mínimo três e máximo cinco palavras, separadas por ponto)