

FORTALECIMENTO MUSCULAR COMO PREDITOR DE UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Heithor Prados¹; Calebe Salém Nunes Sales²; Kaio Barboza Chaveiro Ramos³; Rafael Wilhelms Santos⁴; Sinésio Virgílio Alves de Melo⁵.

¹Universidade Estadual de Goiás-ESEFFEGO (UEG), Goiânia, Goiás. <https://lattes.cnpq.br/8306239826446038>

²Universidade Estadual de Goiás-ESEFFEGO (UEG), Goiânia, Goiás. <http://lattes.cnpq.br/5998583473385757>

³Universidade Estadual de Goiás-ESEFFEGO (UEG), Goiânia, Goiás. <http://lattes.cnpq.br/7385807264535487>

⁴Universidade Estadual de Goiás-ESEFFEGO (UEG), Goiânia, Goiás. <http://lattes.cnpq.br/9219510129377604>

⁵Universidade Estadual de Goiás-ESEFFEGO (UEG), Goiânia, Goiás. <https://lattes.cnpq.br/4471352471209867>

DOI: 10.47094/IIICOBRASAFIMES.2026/RE/16

PALAVRAS-CHAVE: Atividades físicas. Força muscular. Saúde do idoso.

ÁREA TEMÁTICA: Saúde do Idoso.

INTRODUÇÃO

A saúde da população idosa tem ganhado destaque nas últimas décadas em decorrência do acelerado envelhecimento demográfico mundial. Esse processo está associado à presença de diversas alterações fisiológicas, entre elas, a redução progressiva da massa muscular (sarcopenia) e da força muscular (dinapenia); o que leva à incapacidade funcional e ao risco de quedas, considerados um dos principais fatores relacionados à perda da independência e autonomia em idosos, conseqüentemente o comprometimento nas atividades de vida diária (SILVA et al., 2022).

Nesse contexto, a prática de exercícios físicos, especialmente o treinamento resistido, tem sido amplamente recomendada como estratégia eficaz na prevenção e no tratamento dessa condição. Programas que têm como foco o fortalecimento muscular, promovem ganhos significativos para a pessoa idosa, melhora da capacidade funcional e qualidade de vida, pois preservar o sistema musculoesquelético em harmonia, o resultado é claro: maior e melhor longevidade (PEREIRA et al, 2020).

Segundo Carvalho et al. (2022) e Rodrigues et al. (2022), o fortalecimento muscular se apresenta como uma ferramenta fundamental para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, resultando na prevenção de quedas, complicações e óbitos, pois tais condições estão relacionadas ao déficit de força e equilíbrio, havendo o hábito sedentário do idoso.

OBJETIVO

Descrever a relevância da execução de exercícios ativos de fortalecimento, na promoção da saúde da pessoa idosa.

METODOLOGIA

Este estudo é um relato de experiência acerca de intervenções direcionadas à população idosa do município de Goiânia, vinculadas ao Programa UEG 60+, realizadas no período matutino, semanalmente, pelo Projeto de Extensão “Cinesiologia e Biomecânica Aplicada à Saúde”, através dos monitores, alunos do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás – UnU ESEFFEGO, em Goiânia/GO. As ações foram realizadas no período de março a dezembro de 2025, contemplando um grupo composto por 35 idosos de ambos os sexos. O conjunto de exercícios, multimodais, eram focados em exercícios de isometria em tempos curtos e controlados e exercícios ativos isotônicos concêntricos e excêntricos. Foram elaborados por meio de roteiros semanais, monitorando e garantindo sempre a segurança de todos os idosos, com abordagem global de grupos musculares e eficiência na execução. Cada monitor desempenhava, alternadamente, a liderança nas demonstrações dos gestos motores e a forma adequada de cada exercício para maior eficiência, enquanto os demais observavam a realização por parte dos idosos, com as devidas correções e posicionamentos de postura, dos movimentos e do tempo de execução. Todos os exercícios, seguiram critérios cinesiológicos com a devida execução por tempo e repetições, envolvendo todos num processo de aprendizagem e assimilação dos exercícios, recomendados a serem replicados pelos idosos diariamente, como uma educação em saúde, favorecer os ganhos na independência e autonomia cotidiana. Foram empregados materiais de fácil aquisição e manuseio, como cones, bolas e bastões.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verificou-se, de maneira qualitativa, evolução relevante na força muscular dos segmentos corporais trabalhados ao longo do protocolo, além de aprimoramento no desempenho motor durante a realização dos exercícios, com melhor controle postural, coordenação e estabilidade. De acordo com os relatos dos idosos participantes, houve mudança sensível na disposição diária e maior velocidade nas atividades cotidianas, com menor fadiga, como maior facilidade para executar tarefas domésticas, alcançar objetos em diferentes níveis, vestir-se, calçar sapatos, realizar cuidados pessoais e locomover-se com mais segurança, inclusive ao entrar e sair de veículos, sobretudo reduzindo a fragilidade inerente à idade, ressaltando a alteração dos hábitos de vida. Tais resultados corroboram com os achados de Santos et al. (2025) e Silva et al. (2022), que apontaram favorecimento na capacidade funcional com exercícios de fortalecimento muscular e significativa melhora da capacidade funcional em idosos, com aumento da força, equilíbrio e autonomia nas

atividades de vida diária, além de prevenir quedas.

Os exercícios executados, foram rapidamente assimilados pelo público-alvo e esse aprendizado faz parte da educação em saúde que as ações do projeto visam proporcionar, seja de forma isotônica concêntrica e excêntrica como também isométrica, mostraram-se eficazes por serem de baixo impacto e de fácil execução, favorecendo a adesão e segurança dos participantes, em concordância com Pereira (2020) e Fraga (2025), que relataram a inclusão de exercícios ativos em todas as modalidades, potencializou os ganhos de força e controle muscular, contribuindo para movimentos mais eficientes no cotidiano, como sentar, levantar, caminhar, subir e descer escadas e carregar objetos.

A prática de exercício em ambiente coletiva, se torna relevante sob o aspecto psicossocial, criando oportunidades para socialização, troca de experiências e fortalecimento de vínculos. Esta abordagem, característica das atividades do projeto, está alinhada à Oliveira; Souza; Silva (2021), que ressaltam a importância de reduzir o isolamento social, pois este, representa um fator de risco para depressão e transtornos de ansiedade na população idosa. Ainda de acordo com Santos et al. (2025), séries de exercícios resistidos produzem benefícios aos praticantes, organização do sistema endócrino e imunológico, além de proporcionar bem-estar e melhora da autoestima.

Em conformidade com Pereira et al. (2020), Chen et al. (2021), Silva et al. (2022) e Belichar et al. (2023), os programas de atividade física voltados ao fortalecimento muscular contribuem para o aumento da força, equilíbrio, autonomia e prevenção da sarcopenia, além de favorecer o controle de doenças crônicas comuns na terceira idade, como diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão arterial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O fortalecimento muscular, por meio de exercícios isométricos, isotônicos concêntricos e excêntricos, apresenta-se como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde e funcionalidade em idosos, acima de tudo por ser ativos, com gasto energético e sendo ativador de vários sistemas, sendo imprescindíveis para a saúde da pessoa idosa.

A realização de exercícios em grupo, potencializa ainda os benefícios psicossociais, promovendo interação social, motivação, apoio emocional e estímulo cognitivo, fatores que impactam positivamente na qualidade de vida e adesão dos idosos aos programas de exercícios.

Dessa forma, a associação entre diferentes tipos de exercícios de fortalecimento na prática coletiva constitui uma abordagem segura, eficiente e integral, capaz de favorecer o envelhecimento bem-sucedido.

REFERÊNCIAS

BELICHAR, V. G. O. et al. Sarcopenia em idosos: A importância do treinamento resistido no tratamento e na prevenção. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 13, p. 1-11, 2023.

CARVALHO, A. S. et al. Fortalecimento muscular em idosos visando a redução de quedas. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, Campinas, v. 14, n. 3, p. 1-9, 2022.

CHEN, N. et al. Effects of resistance training in healthy older people with sarcopenia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **European Review of Aging and Physical Activity**, v. 18, n. 23, p. 1-14, 2021.

FRAGA, R. D. Os benefícios do treinamento resistido em idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 8, n. 1, p. 1-20, 2024.

OLIVEIRA, E. S. R.; SOUZA, M. F. A.; SILVA, K. S. A sociabilidade como fator motivacional para a prática de atividade física em idosos: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. 1-9, 2022.

PEREIRA, C. C. B. et al. Treinamento de força para idosos: uma revisão integrativa. **Medicus**, v. 2, n. 2, p. 6-17, fev-jul, 2020.

RODRIGUES, F. et al. A review on aging, sarcopenia, falls, and resistance training in community-dwelling older adults. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 2, p. 1-11, 2022.

SANTOS, A. H. A. et al. Treinamento de força como estratégia de recuperação em idosos lesionados: evidências de uma revisão integrativa da literatura, **Revista Aracê**, São José dos Pinhais, v. 7, n. 11, p. 1-16, 2025.

SILVA, J. R. et al. Sarcopenia em idosos: causas, consequências e intervenções. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 2, p. 1-10, 2022.