



BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA INDIVÍDUOS COM OSTEOPOROSE

Bruno Eduardo Santana¹; Felipe Henrique da Silva Venâncio¹; Gabriel Coelho Brandão¹; Matheus Rodrigues Macedo Acrux¹;
Mauro Cezar Alves de Miranda Junior¹; Sandro Pereira Santos¹ 1_ Centro Universo Belo Horizonte

Dado que a osteoporose representa uma das principais causas de morbidade e mortalidade em idosos, a atividade física surge como um método promissor para o desenvolvimento e manutenção da densidade mineral óssea. Nesse contexto, este estudo visa explorar de forma abrangente os efeitos do treinamento resistido para pessoas que enfrentam essa condição. Para tal, realizou-se uma revisão integrativa. Os 06 artigos selecionados apresentavam qualificação entre A1 e B3, estavam indexados nas bases de dados Scielo, Lilacs e Períodos Capes e foram encontrados pela expressão de busca ("treinamento de força" OR "treinamento resistido") AND (osteoporose). O estudo analisou diversos artigos relacionados ao treinamento resistido em indivíduos com osteoporose. Três desses estudos não realizaram o acompanhamento direto da densidade mineral óssea (DMO) ou marcadores ósseos, através de técnicas como a densitometria óssea. No entanto, nesses estudos, foram observadas melhorias na força dinâmica, diminuição de quedas e aprimoramento do equilíbrio, mobilidade, flexibilidade e potência. Em contrapartida, um estudo que abordou o uso do DXA não destacou melhorias importantes na força ou DMO. Essa limitação foi parcialmente transferida ao período de intervenção, que pode não ter sido suficientemente longa para provocar alterações substanciais. No entanto, essas limitações não devem ser consideradas a principal justificativa para os resultados. Em dois outros estudos, houve relatos de melhoria na força e aumento da DMO. Portanto, o treinamento resistido demonstrou ser eficaz para pessoas com osteoporose, promovendo a manutenção da DMO, o aumento da DMO e o ganho de força muscular. Destacando a importância de futuras pesquisas, com foco na estruturação de programas de treinamento específicos. Os achados sugerem que a duração limitada dos programas pode não ser suficiente para gerar adaptações significativas na DMO.