

TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR E A IMPORTÂNCIA DA ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA O COMBATE À QUEDA EM IDOSOS.

Fernanda da Silva Carlos Santos

Componente Curricular: Desenvolvimento do TCC em Organização Esportiva

INTRODUÇÃO

Para o tema escolhido, foi observado o aumento da população idosa e o aumento de hospitalização, fraturas e até morte recorrente à queda. A falta de cuidado com essa população, em relação a atividade física adequada, locais com infraestruturas, a falta de profissionais qualificados para cuidar desse público,

OBJETIVO

Analisar a importância do treinamento de força muscular no combate às quedas em idosos, trazendo a importância da gestão esportiva, na adesão, eficácia e segurança desses programas

METODOLOGIA

Uma pesquisa qualitativa, tipo análise documental com revisão bibliográfica, busca nas bases de dados Portal Periódicos da Capes, SciELO e Google Acadêmico e Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia versão On-line ISSN 1981-2256.. Inicialmente foi feita uma leitura flutuante com título e resumo, depois uma leitura preliminar título, resumo e uma leitura superficial, já para os estudos analisados foram feitas a leitura na íntegra. E excluído os artigos em língua estrangeira, os resultados que não demonstraram o efeito direto do treinamento de força muscular, quedas em idosos, gestão esportiva, envelhecimento saudável,

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para o tema analisado, encontra-se poucos artigos voltado para o treinamento de força e gestão esportiva para idosos. Albino et al. (2012), entende a eficácia do treino de força para a autonomia do idoso, Júnior et al. (2025), analisa as dificuldades de projetos completos com profissionalização de gestores e educador físico, falta de recursos e infraestrutura adequada, para que tenham uma boa atividade física adequada e continua para a qualidade de vida.

Imagem 1 - Representação dos esportes



Fonte: Impulsiona (2020)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo analisado, constatou que o treinamento de força é eficaz na melhora da capacidade funcional reduzindo assim o risco de queda em idosos, mas para ter bons resultados necessita de uma boa gestão esportiva com planejamento, gestores e educador físicos qualificados, infraestrutura. O estudo sugere que novos estudos sejam realizados, utilizando esse tema como investigações e novos testes

REFERÊNCIAS PRINCIPAIS

ALBINO, I. L. R.; et al. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 15(1): 17-25; 2012. <http://www.rbpgg.com.br/>. Acesso em 25 de outubro de 2025. JÚNIOR, A. J. R. Gestão do esporte no Brasil e no mundo: evolução histórica, organizações e perspectivas. Revista do Centro de Pesquisa e Formação / No 13, dezembro 2021.

TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR E A IMPORTÂNCIA DA ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA O COMBATE À QUEDA EM IDOSOS.

Fernanda da Silva Carlos Santos

Componente Curricular: Desenvolvimento do TCC em Organização Esportiva

INTRODUÇÃO

Lembrem-se na introdução deve-se contextualizar o tema ao leitor, apresentando a delimitação do tema, situação problema/problema de pesquisa, e justificativa.

OBJETIVO

Analisar a importância do treinamento de força muscular no combate às quedas em idosos, trazendo a importância da gestão esportiva, na adesão, eficácia e segurança desses programas

METODOLOGIA

Lembrem-se a metodologia deve ser preenchida com o detalhamento das informações indicando para o leitor o caminho percorrido para construção da pesquisa. Indicando a natureza da pesquisa (qualitativa ou quantitativa), o tipo de pesquisa desenvolvido podendo ser exploratória, descritiva, entre outros tipos, informar o instrumento utilizado, podendo ser entrevista, questionário, entre outros. Detalhar como se deram as ações para realização da pesquisa, no que se refere a metodologia adotada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Lembrem-se nesta parte devem ser apresentados os resultados obtidos da pesquisa, podendo ter gráficos, imagens, tabelas, quadros, para ilustrar melhor algum dado. Caso a pesquisa tenha caráter mais qualitativo deve-se comentar mais sobre as impressões pessoais sobre o tema, com a linguagem adequada do artigo, durante a apresentação do resultado deve incluir autores que envolvem a temática. Os dados obtidos, independente se a pesquisa é qualitativa ou quantitativa, devem ser analisados e discutidos com apoio teórico já existente na área.

Imagem 1 - Representação dos esportes



Fonte: Impulsiona (2020)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo analisado, constatou que o treinamento de força é eficaz na melhora da capacidade funcional reduzindo assim o risco de queda em idosos, mas para ter bons resultados necessita de uma boa gestão esportiva com planejamento, gestores e educador físicos qualificados, infraestrutura. O estudo sugere que novos estudos sejam realizados, utilizando esse tema como investigações e novos testes

REFERÊNCIAS PRINCIPAIS

ALBINO, I. L. R.; et al. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 15(1): 17-25; 2012. <http://www.rbpg.com.br/>. Acesso em 25 de outubro de 2025. JÚNIOR, A. J. R. Gestão do esporte no Brasil e no mundo: evolução histórica, organizações e perspectivas. Revista do Centro de Pesquisa e Formação / No 13, dezembro 2021.