



## ESTRATÉGIAS DE PROGRESSÃO NA CINESIOTERAPIA PARA O FORTALECIMENTO MUSCULAR EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

<sup>1</sup>Marly de Novaes Pires  
<sup>1</sup>Gabriel Pereira Oliveira  
<sup>1</sup>Gabriela Mota Pinto silva  
<sup>1</sup>Gislane Mota de Almeida  
<sup>1</sup>Greisiele Oliveira dos Santos  
<sup>1</sup>Adlan de Jesus Miranda

<sup>1</sup> Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

**Eixo Temático:** C02 - Cinesioterapia e terapias manipulativas

**Modalidade:** Apresentação Oral

**Link do ORCID do 1º Autor:** <https://orcid.org/0009-0001-4592-9660>

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em escala mundial, trazendo consigo implicações significativas para a saúde pública, especialmente no que diz respeito à perda progressiva de massa e força muscular, fenômeno conhecido como sarcopenia. Essa condição está intimamente relacionada à redução da funcionalidade, à maior incidência de quedas e à perda de independência em idosos, configurando-se como um importante desafio clínico e social. Embora a literatura científica reconheça os benefícios da cinesioterapia, ainda existe uma lacuna quanto à padronização das estratégias de progressão, a qual se deve principalmente à complexidade de adaptar a atividade física aos diferentes perfis de saúde e às capacidades funcionais dos idosos, considerando fatores como a variabilidade individual na resposta ao treinamento, a presença de comorbidades e a necessidade de integrar o exercício ao cuidado médico. **OBJETIVO:** Identificar as principais estratégias de progressão na cinesioterapia para o fortalecimento muscular em idosos. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo de revisão de literatura, do tipo integrativa, realizado em setembro de 2025, a partir de buscas na base PubMed, utilizando os descritores Kinesiology, Applied; Aged; Sarcopenia; Exercise Therapy, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, em português e inglês que abordassem estratégias de progressão na cinesioterapia para o fortalecimento muscular em idosos, sendo excluídos aqueles que não contemplassem essa população ou não descrevessem protocolos de progressão. A busca resultou em 2.560 artigos identificados, dos quais 5 foram incluídos neste estudo. As variáveis analisadas foram: ano de publicação, tipo de estudo, amostra, estratégias de progressão e instrumentos de avaliação muscular. A análise dos dados ocorreu de forma descritiva, permitindo identificar as principais tendências e lacunas na literatura. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Os estudos evidenciam que a progressão na cinesioterapia é baseada principalmente na sobrecarga progressiva, ajustando carga, repetições, séries, velocidade de execução e complexidade dos exercícios. O treinamento de força tradicional, o de força máxima, programas multicomponentes e alternativas de baixo custo, como peso corporal e elásticos, mostraram-se eficazes. Os resultados indicam que a progressão gradual proporcionou ganhos significativos em força muscular, equilíbrio, mobilidade funcional e coordenação, além de aumentar a autoeficácia e reduzir o medo de quedas. Apesar da variação nos efeitos sobre massa muscular e densidade óssea, os benefícios funcionais foram expressivos

em todas as modalidades, reforçando a segurança e eficácia da progressão estruturada na promoção da funcionalidade e prevenção de quedas em idosos. **CONCLUSÃO:** O estudo permite a prescrição segura e eficaz de exercícios para uma população vulnerável, respeitando suas limitações e potencialidades. Assim, contribui para a padronização de protocolos de progressão, oferecendo critérios que auxiliam profissionais de saúde no desenvolvimento de intervenções individualizadas, favorecendo autonomia, qualidade de vida e reforçando a relevância da temática para pesquisas futuras na saúde geriátrica.

**Palavras-Chave:** Cinesioterapia; Treinamento de Força; Idoso; Sarcopenia.

## **REFERÊNCIAS:**

CABROLIER-MOLINA, J.; MARTÍN-RODRÍGUEZ, A.; CLEMENTE-SUÁREZ, V. J. The Effects of Exercise Intervention in Older Adults With and Without Sarcopenia: A Systematic Review. **Sports**, v. 13, n. 5, p. 152, 19 maio 2025.

DEVRIES, M. C.; GIANGREGORIO, L. Using the specificity and overload principles to prevent sarcopenia, falls and fractures with exercise. **Bone**, v. 166, p. 116573, 2023.

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. 874, 13 jan. 2022.

TØIEN, T.; BERG, O. K.; MODENA, R.; BROBAKKEN, M. F.; WANG, E. Heavy strength training in older adults: implications for health, disease and physical performance. **Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle**, v. 16, n. 2, e13804, 2025.