

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA FUNCIONALIDADE E CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS

DUTRA, José Aparecido Elias

Orientador: Professor M.e André Brauer;

Centro Universitário Autônomo do Brasil - UNIBRASIL.

Introdução: A preocupação de promover benefícios à capacidade funcional dos idosos através do treinamento de força que beneficiem a funcionalidade existe. A importância de unir capacidade funcional, idosos à funcionalidade está relacionada com os componentes: resistência muscular, força muscular, agilidade, equilíbrio, flexibilidade articular, coordenação motora e resistência cardiovascular, sendo assim o treinamento de força traz consigo uma importância multifatorial no envolvimento do tripé de alterações fisiológicas que são a sarcopenia, a desregulação neuroendócrina e a disfunção imunológica. **Objetivo:** Analisar os efeitos do treinamento de força sobre a funcionalidade e capacidade funcional em idosos.

Metodologia: As seguintes palavras chaves em ciências da saúde foram utilizadas: treinamento de força, treinamento com pesos, treinamento contra resistido associadas à funcionalidade, envelhecimento e idosos.

Foram selecionados artigos em português.

Os seguintes critérios de inclusão foram adotados para selecionar os estudos para análise: a) estudos de revisão bibliográfica e experimentais, nos quais somente treinamentos com sobrecarga tenham sido utilizados; b) população-alvo composta de indivíduos saudáveis, de ambos os sexos, com 60 anos de idade ou mais.

Os seguintes critérios de exclusão foram adotados para selecionar os estudos para análise: a) estudos nos quais não tinham associação com treinamentos com sobrecargas e que não tinham associação com a população-alvo; b) história ou caso de infarto do miocárdio, angina pectoris e/ou insuficiência cardíaca; diabetes melito do tipo 1, insulina-dependente; problemas osteomioarticulares que dificultem a locomoção; e uso regular de medicamentos que interferem no equilíbrio.

A associação das palavras chaves gerou 165 resultados em forma de artigo desses 165, foram lidos os títulos dos 165 artigos e estavam relacionados diretamente a assuntos diversificados, relacionando a o tema do artigo em descrição, foram encontrados 9 artigos que foram lidos os resumos que estavam relacionados diretamente com o tema de pesquisa.

Por fim, foram considerados para descrição do artigo 9 artigos condizentes com o tema do artigo e são datados de (2007 -2012). **Resultados:** O estudo ainda se encontra em fase de conclusão e não foi possível obter os resultados do treinamento de força sobre a capacidade funcional e a funcionalidade em idosos. **Conclusão:** Há análise dos dados ainda está sendo realizada e no presente momento não aponta resultados sobre o treinamento de força em idosos.