

Benefícios do treinamento resistido para pessoas de terceira idade com osteoporose

Lucas Rodrigues Magno
Alan Ricardo de Araujo
Crisley Vanessa Prado

Resumo

Atualmente existem vários meios para chegarmos a um envelhecimento de modo satisfatório, considerando diversos fatores, como o bem-estar físico e psicológico, nível de independência, relações sociais entre outros. A qualidade de vida do público idoso pode ser mantida com criatividade e lazer, basta realizamos o incentivo necessário para que isso ocorra, sem dispensar os cuidados com a saúde desde público. A Organização Mundial da Saúde (OMS) ressalta que a manutenção do bem-estar pode se dar pela prática regular de atividades físicas, à qual deve ser praticada desde criança, para desenvolver e melhorar a aptidão física. Escolhemos trabalhar com este tema, pois a população idosa é o que mais precisa dos profissionais da área de saúde, sendo que a inatividade física pode acarretar em uma série de males modernos, como: obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares; doenças osteomusculares, hipertensão arterial sistêmica, entre outras patologias. Desta maneira, esta pesquisa terá como objetivo geral apresentar como o treinamento resistido é importante para as pessoas de terceira idade com osteoporose, que são o publica mais vulnerável a estes males modernos, além de acrescentar uma série de informações, reunindo diversos artigos e visando dar um suporte para os acadêmicos de educação física que no futuro serão os professores que trabalharão com este público de terceira idade. Para este artigo, serão utilizadas referências bibliográficas, com a principal base de dados a Scielo, utilizando as seguintes palavras-chaves: treinamento resistido, terceira idade e osteoporose. Serão selecionados artigos a partir do ano de 2010 relacionados ao tema proposto para o desenvolvimento deste trabalho.

Palavras-chave: Osteoporose, terceira idade, treinamento resistido.