



## OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE POTÊNCIA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS: REVISÃO DA LITERATURA.

### Resumo

BITTENCOURT, Diego Correa  
ANDREATA, Larissa Carolina  
ANDRADE, Sérgio Ferreira (Orientador)

O envelhecimento é um processo caracterizado pela diminuição das funções fisiológicas e de todas as capacidades físicas. Uma das consequências do envelhecimento é a diminuição da potência muscular, ou seja, da diminuição da velocidade máxima de produção de força. Dessa forma, a capacidade funcional de idosos é comprometida, levando a um aumento no risco de quedas nesta população. Para se reduzir este risco, a literatura tem mostrado que o treinamento de potência é mais eficiente do que outras formas de exercício. Entretanto, não há um consenso na literatura sobre o protocolo mais eficiente para se aumentar a potência muscular nesta população. Os estudos variam quanto à carga utilizada, o volume de treinamento e o tipo de exercício escolhido. Assim, o presente estudo tem como objetivo comparar os protocolos aplicados nos estudos que investigaram os efeitos do treinamento de potência na capacidade funcional de idosos. Foram incluídos estudos publicados em português e inglês em revistas científicas com revisão por pares, obtidos por meio de busca nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Acadêmico com os descritores “*power training*”, “*elderly*”, “*older adults*”, “*older women*” e “*older men*”, e na base Scielo com os descritores “treinamento de potência”, “idosos” e “capacidade funcional”. Foram incluídos somente estudos de intervenção que investigaram os efeitos do treinamento de potência na capacidade funcional de idosos. A comparação entre os estudos mostrou que os protocolos de treinamento de potência predominantes utilizaram cargas de 70 a 80 % de 1RM nos exercícios de leg press e extensão de joelhos simultâneos, com 8-10 repetições e frequência semanal de 2-3 vezes por semana.

**Palavras-chave:** treinamento de potência, capacidade funcional, idosos, risco de quedas.