



EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA FORÇA MUSCULAR EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Resumo

OLIVEIRA, Alana Cristine
SILVA, Tatiane Arruda
MAIA, Juliana Landolfi (Orientadora)

Sabe-se que uma das causas da baixa qualidade de vida entre os indivíduos acima de 60 anos é a pouca capacidade funcional e a falta de aptidão física dessas pessoas. A capacidade cardiovascular, massa muscular, força muscular e flexibilidade sofrem declínio com o avançar da idade e aumentam com a falta de movimentos do corpo. O envelhecimento é um processo gradual, universal e irreversível que acomete a funcionalidade de qualquer indivíduo por conta da perda muscular da massa magra (sarcopenia), processo do qual é inevitável, entretanto é possível reduzir esta sarcopenia com o treinamento resistido executado de maneira correta e supervisão adequada. Sabe-se da influência que do exercício físico no processo de envelhecimento afeta diretamente a qualidade, se não a quantidade de vida entretanto não há um consenso sobre os métodos mais indicados ou eficientes para esse público. O presente estudo tem como objetivo principal descrever os efeitos do treinamento resistido na força muscular em idosos, e como objetivos específicos analisar as pesquisas sobre treinamento de força para pessoas idosas, e identificar possíveis metodologias, em termos de efeitos do treinamento, resultados da manipulação das seguintes variáveis: carga, número de séries, frequência semanal, intervalo de recuperação e ordem dos exercícios. Para tanto, será realizada uma revisão sistemática, adotando como critérios de inclusão a) estudos experimentais, nos quais somente treinamentos com sobrecarga tenham sido utilizados como resposta ao exercício; b) amostra de sujeitos saudáveis, de ambos os sexos, idosos. Será realizada uma busca eletrônica nas bases SCIELO e PUBMED, com descritores preestabelecidos. Esta pesquisa encontra-se em fase de projeto, e não possui, portanto, resultados e conclusões.

Palavras-chave: Treinamento resistido, força, idosos, funcionalidade.