

TREINAMENTO COM PESOS NA MELHORIA DA AUTONOMIA FÍSICA DE INDIVÍDUOS IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

FIGUEIREDO, Brayan Battuel Kovalski,
KLUPPELL, Henrique Matheus

O objetivo desta revisão é Identificar através de coleta de dados quais os benefícios do treinamento com pesos na melhoria da autonomia física de indivíduos idosos; Uma vez ampliando os conhecimentos sobre o assunto a sociedade inteira é beneficiada, assim como outros pesquisadores, professores, estudantes e interessados na área que irão usufruir das conclusões dessa pesquisa fazendo com que o assunto fique mais claro, melhorando assim o nível de atividade física para a terceira idade através desse tipo de treinamento. Iremos apontar artigos que abordem apenas o TP melhorando essa visão estereotipada que existe em relação a esse tipo de treinamento em idosos, elucidando os benefícios reais dessa prática; Para isso iremos apontar diferentes artigos na literatura que mostrem a importância desse tipo de treinamento nas seguintes valências físicas: Força, equilíbrio e flexibilidade dessa população; No desenvolvimento da pesquisa vamos abordar vários assuntos que apontam a importância da prática de atividade física na vida de idosos e mostrar que esses indivíduos podem realizar esse tipo de prática sem problema nenhum e muito pelo contrario, obtendo benefícios. Para as investigações serão usados as plataformas de pesquisa scielo e google acadêmico, pesquisando artigos publicados entre os anos de 1997 e 2015; A prática de TP se torna de extrema importância quando o assunto é melhorar as valências físicas especificadas no trabalho, tanto para uma melhora de sua independência em atividades da vida diária como também na sua qualidade de vida.

Palavras-chave: treinamento com pesos; idosos; benefícios; flexibilidade; força; equilíbrio.