

## EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA POPULAÇÃO IDOSA

---

### Resumo

Kelly Takiguti Barreto  
Kamila Rebeca Lopes Magalhães  
Rodrigo Cribari Prado (Orientador)

Seguindo a tendência apresentada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), em 2060 teremos uma alta porcentagem de idosos (25,5%) em relação a jovens e de Pessoas em Idade Ativa (PIA) no Brasil. A partir desses dados, foi verificado o conceito de envelhecimento, o qual se refere a um período de vida em que o ser humano passará por diferentes processos de declínio físico e cognitivo. Com isso, um dos declínios citados, é o de perda de conteúdo ósseo, ocasionando a osteopenia e a osteoporose, em conjunto com a sarcopenia e hipotonia, que causam a perda de mobilidade e a redução de desempenho nas atividades de vida diária. Uma das medidas preventivas a serem tomadas, é a realização de atividades físicas, com o intuito de manutenção ou o aprimoramento das aptidões físicas desse idoso. Este estudo procurou conteúdos relacionados a prática de Treinamento Resistido (TR), especificamente de “musculação”, para a melhora das capacidades físicas e da qualidade de vida de idosos. Dessa forma, o presente trabalho visa contribuir para a proporcionar a reflexão dos profissionais da área de Educação Física e de Gerontologia sobre a prática de atividade física com a população idosa, com a função de obter ganhos em capacidade funcional, com a utilização do método de TR. Pretendemos conhecer as possíveis respostas em relação à questão-problema que está orientando o nosso trabalho: “Quais são os efeitos do treinamento resistido na capacidade funcional de idosos?”. Desse modo, esta pesquisa tem como objetivo principal a análise dos efeitos do treinamento resistido na autonomia funcional dos idosos (a partir de 60 anos). Como objetivos específicos podemos arrolar: apontar a influência da autonomia funcional na qualidade de vida; identificar como o TR (musculação) pode contribuir para a manutenção ou incremento da capacidade funcional em indivíduos idosos; verificar se há algum sistema ou método de treinamento resistido que apresente melhores resultados em relação a outras formas de treinamento. A metodologia adotada pode ser classificada como sistemática redutiva, de tipo analítico e realizada a partir de uma revisão na qual foram selecionados artigos do ano de 2009 a 2019 nas bases de dados LILAS e SciELO, a partir dos seguintes descritores: treinamento resistido e idosos. Além disso, optou-se por estabelecer uma idade mínima cronológica 9 idosos com 65 anos) como critério adicional para estratificação dos textos. Foram encontrados nas bases de dados 58 artigos no total, sendo selecionados 7 e excluídos 51 após a leitura do título, resumo, revisão sistemática, idioma e Qualis da revista. A pesquisa ora apresentada ainda está em andamento com a previsão de finalização em dezembro de 2019.

**Palavras-chave:** Treinamento resistido; musculação; capacidade funcional; qualidade de vida; idoso.