



ANÁLISES BIBLIOGRÁFICAS DE MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS: AUTONOMIA EM ATIVIDADES DIÁRIAS

Resumo

Regina Sottana Bernardi

O conceito deste resumo é trazer os benefícios do exercício resistido no cotidiano da pessoa idosa. A traves de pesquisas vemos que o público idoso está aumentando, com previsão de em 2050, 18% da população mundial terá mais de 65 anos de idade. O envelhecimento populacional desafia o sistema de saúde de todo o mundo. Mas será que é possível que o treinamento de força traga melhorias na autonomia, aptidão física, diminuição de doenças crônicas e na sociabilização para o idoso que pratica atividade física? Com bases nessas informações o exercício resistido é um dos principais combatentes de senilidade. O objetivo geral deste estudo é descrever a importância da pratica regular das atividades físicas na terceira idade, que é um fator importante ou determinante no que se diz respeito a manutenção da qualidade de vida, podendo ajudar a melhorar o sistema imunológico, prevenindo de doenças adquiridas ou doenças congênitas. O objetivo específico dessa revisão estará em métodos de treinamento, influencias do estilo de vida, benefícios e contra indicações da prática. Nosso estudo também busca verificar: Os benefícios do treinamento de força em idosos; A interação na autonomia do idoso; As vantagens de se trabalhar equilíbrio no idoso. Com fundamentos em nossa pesquisa correlacionada com outras, concluímos que a população idosa está aumentando e o exercício físico é de fundamental importância para sua autonomia diária, sendo assim, nosso estudo é com a intenção de possibilitar aos profissionais de educação física que atuam com o público da terceira idade sobre os benefícios de treinamento de musculação para essa faixa etária, priorizando os cuidados na elaboração de um programa de treinamento de força para idosos. Para a metodologia utilizaremos revisões de literatura e instrumentos de pesquisa como, livros e artigos, os quais serão buscados em bases de dados como Scielo, LilacsA e Capes. A busca será em idioma brasileiro e termos-chave, incluindo: Treinamento Resistido; Idoso; Benefícios; Qualidade de vida; Autonomia; Saúde. As considerações serão baseadas nos resultados finais que ainda estão em construção.

Palavra chave: Envelhecimento: Atividades: Exercício Físico