



## BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA FUNCIONALIDADE DOS IDOSOS

---

### Resumo

**Adrielly Voi Moreira  
Thais Elise Azevedo De Lima  
Andre Geraldo Brauer (Orientador)**

Segundo dados da ONU, no Brasil o número de pessoas acima dos 60 anos deve duplicar nos próximos 30 anos. Em 2010 a população era de aproximadamente 14 milhões, agora em 2020 19 milhões e a expectativa é que esse número duplique na próxima década. O envelhecimento é um processo marcado por diversas mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, e essas mudanças podem ser influenciadas pela genética, estilo de vida e alimentação. Com isso, o conceito funcionalidade é a capacidade da pessoa desenvolver atividades ou funções das habilidades diversas, em seu dia a dia. A atividade física é um dos meios mais utilizados para melhorar a capacidade funcional do idoso porque melhora a aptidão física, aumenta a força, melhora na autoestima, autoimagem e reduz o risco de desenvolver diversas doenças. Treinamento de força são exercícios que exigem da musculatura corporal, como se movimentar contra uma resistência oposta. Com isso levantamos o seguinte questionamento: “como o treinamento de força influencia na funcionalidade dos idosos?”. O estudo tem como objetivo geral analisar como o treinamento de força influencia na funcionalidade dos idosos. Como objetivos específicos, propomos mapear os artigos pertinentes sobre o tema, discutir os protocolos de treinamento utilizados nos artigos, e entender os benefícios que o treinamento de força fornece para os idosos. O estudo foi feito por meio de uma revisão sistemática, a partir dos artigos localizados nas bases de dados: Scielo e BVSsalud utilizando as seguintes palavras-chave: treinamento de força, funcionalidade e idoso. Critérios de inclusão, estar na língua portuguesa, artigos originais dos últimos dez anos (2010-2020) e conter idosos acima dos 60 anos e de ambos os sexos. Foram excluídos artigos que não tratavam sobre idosos como público-alvo e o treinamento de força sobre a capacidade funcional. Ao todo foram localizados 360 artigos, sendo excluídos 355 artigos por não atenderem aos critérios de inclusão. Ficando 5 artigos selecionados para a revisão. A pesquisa ainda está em processo de elaboração com previsão de finalização em dezembro de 2020.

**Palavras-chave:** idoso; treinamento de força; funcionalidade;