



## MUSCULAÇÃO: EFEITOS SOBRE A FUNCIONALIDADE DO IDOSO

---

### Resumo

**Michael Lopes da Silva Santos**  
**Diego José da Rosa**  
**André Geraldo Brauer Junior (Orientador)**

No Brasil, é considerado idoso o indivíduo acima de 65 anos, estima-se que no país existam aproximadamente 28 milhões de idosos e esse número tende dobrar nos próximos anos. O processo de envelhecimento resulta em alterações fisiológicas capazes de prejudicar a capacidade funcional do idoso. A perda da capacidade funcional pode ser suprimida com a prática de atividades físicas, podendo reduzir a prevalência de doenças. O objetivo do estudo foi verificar como a prática da musculação pode influenciar na funcionalidade do idoso, bem como analisar quais os benefícios dessa prática sobre a capacidade funcional dessa população. O presente estudo justifica-se pelo fato de que devido ao aumento de idosos e a importância da sua autonomia, assim sendo, pesquisas mostram que a musculação é um meio que proporciona melhorias na funcionalidade do idoso, o estudo contém assuntos pertinentes para profissionais da área de educação física. No presente trabalho foi utilizado abordagem quantitativa, que é caracterizada pelo uso da quantificação, tanto na coleta quanto no tratamento das informações, bem como, um estudo descritivo que é definido por pesquisas que têm como preocupação central identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos. Esse artigo consiste em uma revisão sistemática, que tem como objetivo o levantamento de toda a bibliografia já publicada em um tema específico baseado em evidências. O presente estudo consistirá em analisar artigos completos em português publicados entre 2000 e 2019, que relacionam musculação com funcionalidade. Para tal, utilizaremos as bases de dados eletrônicas LILACS e SCIELO. Foram incluídos na pesquisa estudos com idosos acima de 60 anos, de ambos os sexos sem contra indicações absolutas as atividades físicas, sendo o tempo mínimo de intervenção de treinamento de musculação foi de quatro semanas. Não foram incluídos no estudo, teses, monografias, livros e artigos de revisão, bem como, artigos em línguas estrangeiras. Na primeira busca nas bases de dados eletrônicas utilizando as combinações das palavras-chave foram encontrados um total de 114 artigos, posteriormente foi realizado um filtro utilizando os critérios de inclusão e restaram seis artigos para serem analisados na íntegra. O presente estudo ainda está em fase de elaboração, o que nos impede de realizar conclusões.

**Palavras-chave:** Idoso; capacidade funcional; musculação.