

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO COM CARGAS PARA IDOSOS

Resumo

Arion Nei

Rodrigo Cribari Prado

Ricardo Alberto Correia Monteiro de Almeida Filho

Podemos observar que nas últimas décadas a expectativa de vida tem aumentado na população idosa brasileira e no mundo. Este crescimento necessita de um maior cuidado com esse público para que tenham uma vida mais saudável e com maior independência. O processo de envelhecimento acarreta perdas neuromusculares, cardiovasculares e metabólicas. É indicado a realização da prática de atividades físicas para a manutenção de uma vida saudável devido aos seus diversos benefícios, como aumento da capacidade funcional aumento da composição corporal e diminuição da gordura visceral. Com base nesses pressupostos o presente trabalho teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre o treinamento com cargas para idosos, explorando os diversos benefícios decorrentes desse tipo de treinamento para indivíduos com mais de 60anos. Por meio de uma pesquisa na base de dados “Scielo” e “Lilacs”, utilizando os seguintes descritores de forma combinada: “treinamento resistido”, “envelhecimento”, “saúde”, idoso” e “treinamento com cargas”. Como critério de inclusão utilizamos artigos em língua portuguesa, com recorte temporal de 2000 a 2022. Foram selecionados somente artigos que tratavam de estudos experimentais, onde os autores tenham desenvolvido pesquisas por meio de treinamento com cargas nos praticantes, com amostra de indivíduos com 60 anos de idade ou mais. Como critério de exclusão, retiramos artigos que os títulos não condiziam com os descritores e que em seu resumo não acordavam com os critérios de inclusão. Esta pesquisa ainda não apresenta discussão e conclusão, pois encontra-se em fase de desenvolvimento.

Palavras-chave: Treinamento; Idosos; Força; Benefício; Treinamento com carga.