



EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS

Rayana Santos

Dayele Prado

Sergio Andrade

Resumo

Evidências científicas indicam claramente que a participação em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais associados com o envelhecimento. Segundo o IBGE o número de idosos cresceu nos últimos tempos e com o aumento da longevidade recomenda-se o aumento da prática do exercício físico, pois o exercício físico melhora o funcionamento do corpo, promovendo o bem-estar tanto físico como mental. Muitas pessoas com o passar do tempo tendem a ficar sedentárias, obesas consequentemente aumentando os riscos de doenças na população. A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, e na redução das taxas de morbidade amenizando o efeito do envelhecimento como o número de quedas, que de acordo com o estudo norte americano, 30% das pessoas que caem no ano tem 65 anos e 40% têm acima de 80 anos. Recomenda-se que se inicie o programa de atividades físicas com um trabalho de baixo impacto e intensidade, fácil realização e de curta duração, uma vez que a pessoa idosa, geralmente, não apresenta condicionamento físico desenvolvido e pode ter limitações musculoesqueléticas. Dessa forma tendo como objetivo geral de investigar os efeitos dos exercícios resistidos na aptidão física de idosos e objetivo específico de avaliar a possibilidade de reduzir os efeitos do envelhecimento a partir do treinamento resistido com as palavras-chave “Treinamento resistido”, “Idoso”, “Exercício físico”, E “Aptidão física”. Será utilizado o Google acadêmico buscando artigos originais que tenham utilizado exercício como intervenção em idosos. Como critérios de exclusão serão considerados artigos de revisão de literatura. Com relação ao idioma serão utilizados apenas artigos em português, e o período de análise será de 2000 a 2023. O resultado finais e conclusões ainda estão em fase de desenvolvimento.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Idoso; Exercício físico; Aptidão física.