



OS EFEITOS CRÔNICOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS

**Alif Felipe
Jhonatan Scheiffer Cordeiro
Juliana Landolfi Maia**

Resumo

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e o Brasil não é uma exceção. Estima-se que até 2030, a população idosa represente cerca de 17% da população Brasileira. O envelhecimento é um processo interrupto que acarreta alterações biopsicosociais nos indivíduos. Esse processo compromete a manutenção do sistema proprioceptivo responsável pelo equilíbrio corporal, além de diminuir os reflexos o qual ocasiona a perda do equilíbrio e pode levar o idoso a uma possível queda. Com o envelhecimento surgem algumas doenças e problemas de saúde, como sarcopenia que é uma síndrome caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular que pode levar a perda capacidade funcional e independência dos idosos. Dessa forma, essas doenças podem ser prevenidas e tratadas por meio da atividade física e treinamento de força. No entanto, a adesão dos idosos à prática de exercícios ainda é pequena no Brasil. É necessário entender o cenário do envelhecimento no país e os fatores que contribuem para a falta de atividade física na população idosa, a fim de promover ações que incentivem a prática de exercícios e melhorem a qualidade de vida e independência dos idosos. O principal objetivo desse trabalho é entender e esclarecer a importância do treinamento de força na manutenção da capacidade funcional dos idosos. Esta pesquisa é uma revisão sistemática com metodologia qualitativa, sendo consideradas as bases de dados: Scielo, Pubmed, Google acadêmico e Portal Periódicos da CAPES. Utilizando como critérios de inclusão artigos originais utilizando idosos praticantes de treinamento de força e estudos que investiguem o papel do exercício resistido como intervenção na melhora da capacidade funcional dos idosos. Como critérios de exclusão artigos que sejam revisão de literatura, trabalhos com metodologia pouco esclarecidas e estudo com animais. Sendo utilizado artigos de língua Portuguesa e Inglesa no período de (2013 à 2023). O presente trabalho ainda se encontra em desenvolvimento, portanto não apresenta resultados.

Palavras-chave: Treinamento de força; Envelhecimento; Sarcopenia; Capacidade funcional.