



BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA MULHERES IDOSAS

Luciana Santos
Alice Salvadora Samudio Florentin
Rodrigo Cribari Prado

Resumo

Atualmente grandes mudanças demográficas vêm ocorrendo em nível mundial, principalmente no que diz respeito ao crescimento da população idosa. Esse crescimento, caracterizado sobretudo pelo aumento da expectativa de vida, ocorre devido ao declínio das taxas de fecundidade, natalidade, morbidade e mortalidade - o que, por consequência, tem levado à uma redução exponencial do número de crianças e adolescentes. Em relação a outras nações, pode-se dizer que o Brasil é um dos países onde a taxa de longevidade mais tem crescido e isso se torna um assunto preocupante, sobretudo para a população mais envelhecida, pois é crescente também o sedentarismo - em diferentes faixas de idade - que traz consigo inúmeros fatores, os quais têm implicações diretas na saúde e qualidade de vida. Alguns exemplos são as doenças crônicas não transmissíveis como a hipertensão arterial, o diabetes mellitus II, a osteoporose, o Alzheimer, entre outras doenças que podem levar à redução da capacidade funcional. Por tanto essa pesquisa busca justificar o quanto o exercício resistido beneficia as mulheres idosas em relação a sua funcionalidade e autonomia levando em consideração suas atividades diárias. O objetivo geral deste estudo é analisar os benefícios da prática regular de exercícios resistidos para a saúde e a Qualidade de Vida de mulheres idosas. Enquanto os objetivos específicos são: identificar qual o intervalo etário nos quais os benefícios da prática de exercícios resistidos se apresentam mais ostensivamente; verificar se há diferenças entre os ganhos provenientes de diferentes exercícios por segmento corporal; incentivar e mostrar os benefícios da prática nas mulheres idosas. O tipo de pesquisa será uma revisão sistemática qualitativa. As buscas foram nas bases de dados Scielo, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e Portal de Periódicos Capes, utilizando como palavras-chaves os descritores "treinamento resistido"; "envelhecimento"; "autonomia"; "idosas" e "qualidade de vida". Serão incluídos artigos científicos que investiguem o papel do exercício resistido como intervenção na promoção da saúde e da qualidade de vida de mulheres idosas. serão excluídos estudos que se tratam de revisões literárias, dissertações de mestrado e doutorado, trabalhos com metodologias pouco esclarecidas e estudos fora da temática, estudo em animais. Com relação ao idioma apenas artigos em língua portuguesa com o período de análise de 2013 a 2023, será realizada a triagem por 2 revisores com as seguintes variáveis: leitura do título, leitura do resumo, leitura do artigo na íntegra, apresentação em formato de quadro das publicações selecionadas. Os resultados serão organizados em formato de quadros e tabelas de acordo com as variáveis de observação. O trabalho ainda está em desenvolvimento.

Palavras-chave: treinamento resistido; idosas; envelhecimento; autonomia e qualidade de vida.