



EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA CAPACIDADE FUNCIONAL DOS IDOSOS

**Leonardo Franqui
Lucas Martins Vieira
André Geraldo Brauer Júnior**

Resumo

No Brasil, entre 1950 e 2022, segundo a divisão de população da ONU, a população total passou de 53,9 milhões de habitantes para 203 milhões, um crescimento de 04 vezes, enquanto a população de 60 anos e mais passou de 2,2 milhões para 31,5 milhões de idosos, um crescimento de quase 15 vezes. O envelhecimento é um processo único e imutável, caracterizado pela diminuição gradativa da habilidade de vários sistemas orgânicos para concluir de forma eficaz suas funções. Entre as mudanças que chegam com a velhice, umas das mais impactantes é a perda de força e massa muscular, que está diretamente ligada a sarcopenia e a diminuição da capacidade funcional por isso o treinamento resistido torna-se um método eficaz para retardar as perdas funcionais, com o objetivo de promover ganhos de força e massa muscular, melhora da aptidão física e da capacidade funcional. O treinamento resistido (TR) ou treinamento de força (TF), consiste em exercícios que utilizam uma resistência externa, como pesos livres, máquinas, elásticos. Nesse sentido, apontamos a relevância desta pesquisa, para os idosos, profissionais da área da saúde e a população em geral já que o país está envelhecendo e a população de idosos cresce em um ritmo mais acelerado em relação a outros grupos etários. O objetivo geral do estudo é Identificar na literatura os efeitos do Treinamento Resistido na capacidade Funcional de Idosos. Os objetivos específicos são: 1. Realizar um levantamento sobre a produção científica da área. 2. Revisar as publicações encontradas; 3. Discutir os resultados. A presente pesquisa é de abordagem qualitativa. A estratégia PICO foi utilizada para delimitar o problema de pesquisa. Para a realização da pesquisa optamos pela base de dados Pubmed para um levantamento bibliográfico sobre o assunto. A pesquisa na literatura será realizada a partir de palavras-chaves de acordo com os termos Medical Subject Headings (MeSH). Os critérios de inclusão foram artigos originais da língua inglesa, teste controlado randomizado, ensaio clínico, com um recorte temporal de 2013 a 2023, todos os participantes com mais de 65 anos, homens e mulheres, com o tempo mínimo de intervenção de 04 semanas de duração de um protocolo de treinamento resistido. Primeiros resultados: após realizar a busca no banco de dados da Pubmed através das palavras chaves, foi encontrado um total de 758 artigos. Realizaremos a leitura dos títulos e resumos para a seleção dos artigos, os que atenderem aos critérios de inclusão terão a leitura na íntegra.

Palavras-chave: Resistance training; Strength training; Olders; Elderly; Functional capacity.