



## A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA TERCEIRA IDADE

### Autor(res)

Walbron Arlan Freire De Sousa  
Adriano Costa De Oliveira  
Cinara De Souza Nunes Freire

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

### Introdução

Algumas mudanças fisiológicas e funcionais associadas ao processo de envelhecimento incluem a redução da massa muscular, conhecida como sarcopenia, e limitações funcionais, caracterizadas pela dinapenia, ambas contribuindo para a perda da independência e a diminuição da qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, o treinamento resistido surge como uma intervenção eficaz para enfrentar esses desafios, mostrando-se capaz de promover ganhos significativos na força muscular, na função física e na capacidade de realizar atividades diárias. Além de contribuir para a manutenção da independência e autonomia dos idosos, o treinamento resistido também pode ajudar a prevenir quedas, melhorar a saúde óssea e metabólica, além de promover o bem-estar psicológico e social. Portanto, ao integrar o treinamento resistido em programas de saúde voltados para a população idosa, é possível potencializar os benefícios e aumentar a qualidade de vida dessa parcela da sociedade.

### Objetivo

Trazer evidências científicas que comprovem a melhoria na qualidade de vida, redução da fragilidade e aumento da independência funcional nas pessoas da terceira idade com a prática de treinamentos resistivos.

### Material e Métodos

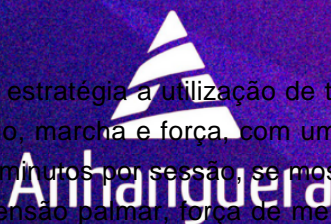
Foi realizada uma pesquisa com artigos que abordassem temas relacionados ao treinamento de força com pessoas da terceira idade. Dessa pesquisa foram escolhidos dois artigos, onde um deles tem como metodologia a revisão sistemática com artigos publicados no período de 2011 a 2016 nas seguintes bases eletrônicas: Medline, PubMed, PEDro, SciELO e Lilacs. Após a avaliação, as pesquisas que atenderam aos critérios de inclusão foram selecionadas.

### Resultados e Discussão

O resultado dessa revisão, que teve como estratégia a utilização de treinamento físico multicomponente, o qual incluía exercícios de resistência, equilíbrio, marcha e força, com uma frequência que variou entre duas a três vezes por semana, e duração de 30 a 45 minutos por sessão, se mostrou benéfica para idosos fragilizados, que apresentaram aumentos de força de preensão palmar, força de membros inferiores, mobilidade, performance física, massa muscular, equilíbrio e velocidade de marcha. Em um estudo mostrou o aumento da capacidade



3ª MOSTRA CIENTÍFICA





funcional no grupo de treinamento depois do treinamento de mais de 10%.

### Conclusão

O treinamento de força em pessoas com mais de 60 anos tem se mostrado eficaz para a diminuição do declínio nas mudanças morfofisiológicas causadas pelo processo de envelhecimento, além de ser uma prática muito segura. Os resultados obtidos após a exposição do público alvo ao treinamento de força se mostraram positivamente significativos com relação ao aumento da qualidade de vida, aumento na capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade, e diminuição da fragilidade quanto aos aspectos físicos e cognitivos.

### Referências

Frontera W R. A importância do treinamento de força na terceira idade.

Mariano E R, Navarro F, Savaia B A, Noberto S M O, et al. Força muscular e qualidade de vida em idosos.

Pillatt A P, Nielsson J, Schneider R H. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática.

# 3<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera