Os Benefícios do Treinamento Resistido em Idosos

Autor(res)

Luiz Henrique Alves Dos Santos
Alberto Da Silva Carvalho
Lucas Prestes
Pablo Fraga Alexandre

Categoria do Trabalho

3

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

O aumento da longevidade da população brasileira deve-se a diversos fatores como o avanço da medicina e da melhoria das condições sociais. Com o aumento da expectativa de vida da população torna-se necessário o desenvolvimento de atividades voltadas para inclusão da atividade física regular e orientada para além de prolongar a vida do idoso proporcionar a atenuação do processo de envelhecimento e melhorar a sua qualidade de vida. Na terceira idade ocorrem diversas alterações que ocasionam a diminuição das capacidades funcionais e estruturais. Sendo de suma importância a adesão da população da terceira idade em programas de atividade física regular para proporcionar a manutenção, reabilitação e a prevenção das suas capacidades funcionais. Sendo assim o treinamento resistido é indicado como uma das formas de beneficiar e retardar os efeitos do processo de envelhecimento e contribuir para a manutenção das suas capacidades funcionais.

Objetivo

Neste contexto o objetivo do presente estudo foi identificar e analisar quais os benefícios que o treinamento resistido promove aos idosos. Buscando evidenciar as principais mudanças causadas pelo processo de envelhecimento e relacionando os impactos promovidos pelo treinamento resistido para os idosos e assim caracterizar a importância promovida pelo treinamento resistido para a terceira idade.

Material e Métodos

Neste trabalho foi utilizado o método de Revisão Bibliográfica, para realização de pesquisas qualitativa e descritiva através de artigos, livros e sites de bancos de dados publicados nos últimos 30 anos relacionados ao treinamento de força para os idosos e os seus benefícios. As palavras-chaves utilizadas na busca serão: Envelhecimento, Idoso, Exercício resistido, Atividade Física para Idoso, Qualidade de vida, Saúde, Benefícios.

Resultados e Discussão

De acordo com Fleck e Kramer (2016) o treinamento resistido programado respeitando as características individuais e o nível de condicionamento físico do indivíduo pode gerar diversos benefícios aos idosos. Mesmo idosos fragilizados e muito doentes podem se beneficiar de ganhos que provavelmente afetarão sua qualidade de

vida. Força e potência musculares transferem-se para a melhoria das atividades cotidianas e da qualidade de vida, tendo uma adaptação positiva numa enorme lista de características fisiológicas, em especial músculos, ossos e tecido conectivo. Segundo Civinski, Montebello e Braz (2011) o treinamento resistido resulta em uma série de benéficos para a saúde e qualidade de vida do idoso. Os benefícios podem ser tanto físicos, sociais, quanto psicológicos.

Conclusão

Em síntese, por meio desse trabalho e considerando os estudos analisados relacionados ao processo de envelhecimento e a relação satisfatória que o treinamento resistido ocasiona aos idosos, pode-se concluir que o treinamento de força é indicado para melhorar a qualidade de vida desse grupo etário.

Referências

CIVINSKI, C; MONTIBELLER, A; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. Revista da Unifebe (online), vol.9, p.163-175, 2011. FLECK S. T.; KRAEMER W. J.; Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 3.Ed. Porto Alegre: Artmed-Bookman, 2006.SHEPHARD, R. J. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo, SP: Phorte, 2003. STRASSER, B., Siebert, U., and Schobersberger, W. 2010. Resistance training in the treatment of the metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of the effect of resistance training on metabolic clustering in patients with abnormal glucose metabolism. Sports Medicine 40: 397-415. HASKEL, WL Colégio Americano de Medicina Esportiva: Atividade física e saúde pública: recomendação atualizada para adultos do Colégio Americano de Medicina Esportiva e da American Heart Association. Circulation , 2007, 116: 1081-1093.