

BERNARDI, Luis Otávio. Os Benefícios do Treinamento Resistido em Relação a Força para o Idoso. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO)

RESUMO

Sabemos a importância de idosos praticarem exercícios físico sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar as melhorias do treinamento resistido no aspecto de força ao envelhecimento humano, comparando as melhorias em relação da força física com a utilização do treinamento resistido de força para melhora da autonomia funcional do idoso. Foram avaliadas 10 pessoas do sexo feminino, com idade de 50 anos, que sejam sedentárias ou estivessem a aproximadamente seis meses sem treinamento ou prática de exercícios físicos. O estudo usou como protocolo oito semanas de treinamento resistido, realizando uma bateria de testes antes e após as semanas de treino, usando como testes de IRM os exercícios press, leg press, rosca bíceps com halteres, extensão de pernas e rosca tríceps no pulley, também foram utilizados os testes de autonomia funcional de caminhar 10 m, levantar-se da posição sentada do GDLAM sendo descritos e tabulados em média, desvio padrão e dispostos em figuras. Após analisados os resultados tantos nos testes de força quanto aos de autonomia funcional, todos participantes tiveram melhoras, no aspecto de força de membros superiores e inferiores e por consequência melhorando os tempos nos testes de autonomia funcional estando de acordo com as literaturas encontradas. Conclui-se que o treinamento resistido foi importante para a melhora do padrão de locomoção de indivíduos idosos causando benefícios para sua vida e cotidiano, mantendo e melhorando a autonomia funcional.