

ROMANO, Jéssica Lopes. Adaptações funcionais específicas do treinamento resistido em idosos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO-CD)

RESUMO

O aumento da população idosa em nosso país, decorrente do aumento da expectativa de vida fez com que surgisse uma maior preocupação com a qualidade de vida desta população para que possam envelhecer de maneira saudável. O presente trabalho teve como objetivo observar e analisar a melhora na autonomia do idoso em suas atividades de vida diária, promovida pelo treinamento resistido, também conhecido como musculação. A análise foi feita através da comparação da autonomia de idosos treinados e não treinados. Participaram da pesquisa 20 idosos de ambos os sexos, com idade de 60 a 65 anos, sendo 10 sedentários e 10 praticantes de treinamento resistido. Sob pesquisa quantitativa, os participantes realizaram testes de autonomia funcional preconizado pelo Grupo de Desenvolvimento Latino Americano para Maturidade – GDLAM (2004), que simulam atividades simples do dia-a-dia. Após coleta de dados constatou-se que o grupo praticante de treinamento resistido apresentou melhor desempenho no resultado final dos testes, com melhor resultados no Índice Geral de GDLAM e o grupo de sedentários foi classificados apenas como “fraco”. O melhor desempenho do grupo treinado ocorreu devido à melhora na capacidade de força promovida pelo treinamento resistido, permitindo que estes possam realizar suas atividades em menor tempo e esforço que um idoso sedentário.