

BERNARDI, Luís Otávio. Os benefícios do treinamento resistido em relação a força para o idoso. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO-CD)

## 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 acima de 50 anos, que sejam sedentárias ou estivessem a aproximadamente seis meses sem treinamento ou prática 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 1RM os exercícios press peitoral, leg press, rosca bíceps com halteres, extensão de pernas e rosca tríceps no pulley, também foram utilizados os testes de autonomia funcional de caminhar 10m, levantar-se da posição sentada do GDLAM sendo descritos e tabulados em média, desvio padrão e dispostos em figuras. Após analisados os resultados tanto 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 autonomia funcional.