

Título: Benefícios do Treinamento com Pesos para Idosos Ativos *

Autores: Gabriel Meireles De LIMA; Hélder Francis Lima ARAÚJO

O acelerado crescimento da população idosa no mundo indica a necessidade de se estimular o estudo da terceira idade e como trazer benefícios à qualidade de vida nessa população que cresce cada dia mais. Sabemos que a atividade física traz benefícios à saúde, como a diminuição da sarcopenia e o aumento do desempenho da força, reduzindo a dor e aumentando o desempenho de funções do cotidiano do idoso praticante de AF. Quando há uma diminuição do tônus muscular e da força, o indivíduo fica sujeito à quedas e fraturas, comprometendo então, a qualidade de vida. A capacidade de desenvolver força muscular é um fator determinante nas realizações de todas as atividades da vida diária e também individual, portanto a diminuição desta capacidade é alvo de vários estudos relacionados às alterações fisiológicas que são desenvolvidas pela idade. O treinamento com pesos atua de maneira positiva na promoção da saúde global do praticante, em virtude à sobrecarga gradativa e de maneira controlada desta prática esportiva. De modo geral, o objetivo desta pesquisa é verificar os benefícios do Treinamento com Pesos, para idosos ativos, nas suas atividades cotidianas do dia-a-dia, buscando melhorias na qualidade de vida do Idoso, estimulando o aumento da capacidade de força, prevenindo o processo de sarcopenia, diminuindo-se o percentual de gordura corporal, possibilitando melhorias na independência e na capacidade funcional do Idoso. Sendo assim, a escolha do tema proposto neste projeto, se dá através da busca que o TP gera em idosos ativos, já que o TP possuem estudos científicos e testes comprovados que afirmam diversos benefícios para a saúde e a qualidade de vida do idoso praticante, ou seja, uma importante ferramenta na busca pela saúde do próprio. Os grandes benefícios do TP entre outras atividades físicas praticadas por idosos é além de manter a capacidade funcional geral, também ajudar a preservar a integridade musculoesquelética, aperfeiçoando o estado psicológico, prevenindo e tratando diversas doenças causadas pela idade. A proposta deste estudo é aplicar protocolo de treinamento com pesos em idosos ativos e avaliar quais os benefícios ocorre, através de teste específico, conhecendo o método de treinamento resistido indicado para os idosos e investigar a importância do TP na terceira idade.

Palavras-chave: Benefícios , Treinamento com Pesos, Idosos Ativos.

* Apoio financeiro FAPEMIG.