

**Título:** TREINAMENTO RESISTIDO PARA FORTALECIMENTO DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES PARA IDOSOS ATIVOS. \*

**Autores:** Wesley Francisco Lemes XAVIER; Julio Cesar ENEZIO

A expectativa de vida dos idosos vem sofrendo um grande aumento conforme o passar dos anos e a causa desse aumento são as praticas de atividades físicas e alimentação saudável. Hoje as pessoas procuram envelhecer de uma forma onde se sintam mais úteis e com capacidade de executar qualquer atividade do dia a dia como: se levantar, irem às compras, transportar objetos pesados, entre outros. Os idosos com o treinamento de força podem ser beneficiados, obtendo uma melhora da auto-estima, autoconfiança e melhora em sua qualidade de vida. E os indivíduos com doenças crônicas podem melhorar a qualidade de vida tendo um aumento na força e capacidade funcional. Nesta perspectiva, a hipótese que permeia este estudo é de que as atividades podem ajudar nessa melhora das condições e qualidade de vida dos idosos, pois entre 55-60 anos as pessoas entram na fase da sarcopenia, (fase onde possui uma perda da capacidade de ganho de massa muscular e perda da força de equilíbrio), podendo comprometer o idoso a fazer atividades da vida diária (AVD's). O treinamento resistido pode prevenir de inúmeras doenças como hipertensão, diabetes, obesidades, osteoporose, dor na lombar entre outros. O idoso ativo permanecera mais forte que um idoso sedentário de mesma idade, sua síntese de proteínas musculares é acelerada. Desse modo novas fibras musculares são recrutadas, aumentando conseqüentemente, a força muscular. A proposta deste estudo é avaliar o efeito de um programa periodizado de treinamento resistido com duração de 12 semanas utilizando programa de treinamento e tendo resultados através de teste de medicineball para membros superiores e dos testes de levantar e sentar na cadeira e de levantar e caminhar para membros inferiores. Sendo assim, a escolha do tema proposto neste projeto trás a importância que atividade física possui para os idosos, incluindo o fortalecimento de membros superiores e inferiores. Projeto ainda em tramitação.

---

**Palavras-chave:** Idosos, treinamento resistido , MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES.

\* Apoio financeiro FAPEMIG.