

ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS EM IDOSOS MEDIANTE TREINAMENTO DE FORÇA

DA CUNHA, RODRIGO RODRIGUES ¹; SANTOS, EDUARDO HENRIQUE DOS REIS¹;
ARAÚJO, GABRIEL MARQUES GONTIJO ¹; ARANTES, LUCIANA MENDONÇA¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

Uma das maiores conquistas culturais de um povo em seu processo de humanização é o envelhecimento de sua população, o qual é um processo normal, individual e gradativo, que caracteriza uma etapa da vida onde ocorrem modificações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas em consequência da ação do tempo. Sendo assim, diversos os tipos de atividades estão voltadas para a melhoria da qualidade de vida e capacidade física dos idosos, dentre elas está o treinamento de força (TF). O TF é uma das atividades que mais traz benefícios e melhora as capacidades dos idosos. Tendo em vista estes fatos, o presente estudo teve por objetivo demonstrar os reais benefícios e alterações fisiológicas e musculares esqueléticas proporcionadas pela prática desta atividade. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica através de livros e artigos acessados nos bancos de dados *scielo* e *google acadêmico*. Pôde-se constatar que, o TF proporciona benefícios como retardo da perda de massa muscular, melhora na densidade mineral óssea, aumento das capacidades cardiovasculares, melhora da coordenação motora e, de modo geral, facilita as atividades diárias do idosos, como locomoção, deslocar cargas, ultrapassar; além da frequência em academias proporcionar um melhor convívio social. Assim, conclui-se que, o TF bem prescrito e monitorado pode trazer inúmeros benefícios ao idoso, o qual com a prática irá ter uma melhor qualidade de vida, melhora de níveis musculares, retardo e prevenção de várias doenças, capacidade cardíacas melhoradas além de um convívio social e cotidiano melhorado devido ao aumento de suas capacidades físicas de modo geral, sendo assim é de extrema valia a conscientização quanto a prática de atividade física dessa população.

Área Temática: Educação Física.