

RESUMO - CIÊNCIAS DO MOVIMENTO (EDUCAÇÃO FÍSICA E
FISIOTERAPIA)

**BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS RESISTIDOS NO RETARDO DAS
INCAPACIDADES FUNCIONAIS EM IDOSOS**

Paula Renata Vieira Silveira (paulinharenatasilveira@hotmail.com)

Leandro Hübner Da Silva (leandro.hubner@estacio.br)

Larissa Flores Lopes (lari_nandabrum@hotmail.com)

BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS RESISTIDOS NO RETARDO DAS
INCAPACIDADES FUNCIONAIS EM IDOSOS

Silveira, Paula Vieira Renata; Hubner, Leandro da Silva; Lopes, Larissa Flores

Introdução - O envelhecimento é um processo natural, na vida do ser humano, e envolve inúmeras transformações biológicas inerentes ao organismo ocorrendo de maneira gradativa. As mudanças na força e capacidade funcional decorrentes do envelhecimento podem se melhoradas mediante a prática de exercícios resistidos como musculação. Objetivo - Este estudo tem por finalidade analisar os benefícios da execução de exercícios resistidos do tipo musculação no retardo das incapacidades funcionais em idosos. Métodos - Este trabalho foi desenvolvido em forma de revisão integrativa da literatura, que vem a ser uma abordagem metodológica de ampla pesquisa, com a finalidade de busca, análise crítica e síntese de um tema já investigado com base no conhecimento produzido pela literatura. Um estudo de caráter qualitativo. Os

dados foram coletados nas bases de dados MEDLINE, Lilacs, Scielo e PEDro e Revistas de Saúde Online. Foram encontrados 27 artigos. A busca compreendeu os seguintes descritores "Fisioterapia", "benefícios", "exercícios resistidos", "musculação", "idosos". O presente estudo utilizou-se das seguintes etapas: a identificação do tema, a preparação cuidadosa da questão norteadora, formação dos critérios de inclusão e exclusão, definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados, análise dos dados de cada pesquisa. Dessa forma, as questões norteadoras que orientaram este trabalho foram: Como o exercício resistido pode influenciar nas atividades da vida diária (AVDs) do indivíduo idoso? Quando um exercício pode ser considerado resistido? Os critérios de inclusão foram exercícios de academia com pesos, faixa elástica, contra a resistência, artigos publicados em revistas científicas do período de 2015 a julho de 2019, referentes ao tema proposto. Foram excluídos os artigos publicados em anos anteriores a 2015 e que fugiam do tema principal proposto.

Resultados - O estudo discorreu sobre os fatores que envolvem os declínios funcionais em idosos decorrentes do processo de envelhecimento no qual citou a sarcopenia como sendo principal fator de declínio funcional no idoso e considerou a prescrição de exercícios físicos resistidos como aliados no retardo dessas incapacidades. Conclusão - Os resultados apresentam diferentes tipos de estudos que trazem variadas intervenções e atuações que podem ser usadas por profissionais fisioterapeutas e educadores físicos com o objetivo de promover melhora na qualidade de vida dos idosos através dos exercícios resistidos do tipo musculação. No entanto, verificou-se a escassez de mais estudos com metodologia do tipo experimental e estudos de casos revelando que atualmente os estudos tem se voltado basicamente para as revisões bibliográficas.