

BENEFÍCIOS OBTIDOS COM A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS POR IDOSOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

George Lobo de Melo*

Com o aumento da expectativa de vida das pessoas, é crescente a necessidade de programas que possam proporcionar uma melhor qualidade de vida, para um envelhecimento saudável, senescência, com o avanço da idade surgem doenças causadas não só pelo processo de envelhecimento mais pela falta de exercício físico. O presente estudo buscou identificar quais os principais benefícios da prática regular de exercício resistido aplicados em idosos. Pretende-se além de identificar os benefícios dos exercícios resistidos em idosos apontar as mudanças físicas e fisiológicas em idosos após a prática dos exercícios resistidos, relevância deste estudo se dar pela necessidade de se propor a melhor opção para o idoso que pretende iniciar a prática de um exercício de resistência e força muscular demonstrando-lhe os benefícios que podem ser alcançados. Trata-se de uma revisão literária, na qual foram pré-selecionados artigos e livros para uma busca, usando como meio para o levantamento os sites lilacs, scielo, Google acadêmico, foram analisados 20 artigos publicados de 2000 a 2016 para a produção, e livros da biblioteca da Faculdade Maria Milza e de um acervo pessoal, por meio dos cruzamentos de dados relatados nos artigos e livros. Foi identificado que a prática de exercício resistido por idosos proporciona benefícios inúmeros, sendo que os mais evidenciados foram, o aumento da massa muscular mesmo que de forma sucinta, rigidez muscular e como efeito fisiológico a redução da glicose sanguínea no caso de idosos diabéticos, efeito hipotensivo durante e após a prática dos exercícios resistidos o combate/prevenção da sarcopenia, e na relação psicossocial dos idosos, além de prevenir doenças coronárias e degenerativas, estas são as mudanças físico-fisiológicas mais observadas.

Palavras-chave: Exercício Resistido. Benefícios. Idoso.

*Especialista em Ciência da Atividade Física e Saúde. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8127277254736029>. E-mail: george_lobo_melo@hotmail.com.