

## **A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA SAÚDE E NO ENVELHECIMENTO EM IDOSOS**

LIMA, Henrique Ferreira de<sup>1</sup> (autor) UNIFEV – Centro Universitário de Votuporanga  
NASCIMENTO, Luiz Fernando Rincão<sup>1</sup> (autor) UNIFEV – Centro Universitário de Votuporanga  
BORGES JUNIOR, Wilson Luiz (orientador) UNIFEV – Centro Universitário de Votuporanga

Nas últimas décadas a população idosa tem aumentado consideravelmente, isso se dá devido a uma maior expectativa e qualidade de vida, provavelmente relacionado ao maior controle sobre as doenças crônico-degenerativas e infectocontagiosas. Uma ferramenta importante que vem sendo utilizada para melhorar a capacidade funcional do idoso é o exercício resistido que tem se mostrado muito eficaz no aumento da força muscular que auxiliará nas atividades da vida diária do idoso (AVDs), estimulará o acréscimo na massa muscular que consequentemente diminuirá os efeitos da sarcopenia e também incremento na densidade mineral óssea diminuindo a osteopenia e o desenvolvimento da osteoporose melhorando a saúde óssea, além disso, permitindo um melhor aproveitamento da glicose devido um melhor funcionamento no metabolismo dos carboidratos. A pesquisa desenvolvida consistiu em uma revisão bibliográfica no qual foram analisados diversos artigos colhidos em sites acadêmicos buscando entender o processo de envelhecimento e estabelecer um parâmetro com relação à prescrição de exercício e suas variáveis. Teve por objetivo compreender as relações determinantes da prescrição dos exercícios resistidos para o idoso e analisar os seus benefícios no decorrer do envelhecimento, verificando sua influência na prevenção ou retardamento de possíveis disfunções funcionais. Concluímos que existem parâmetros na literatura com relação às variáveis do treinamento que devem ser considerados. Percebe-se que há inúmeras formas de aplicar essas variáveis no treino podendo assim ser manipuladas de acordo com a competência física do praticante devendo o treinador entender as reais necessidades e suas limitações,

sabendo disso as orientações devem ser aplicadas de acordo com o nível funcional do idoso, permitindo uma eficiência e segurança na aplicação do treinamento.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Idoso. Exercício resistido.