



Treinamento de Força e Resistência na Terceira idade

Alan Rafael
Alexandre Oliveira de Lima
Eduardo Grassotti
Jonatas Almeida
Léo Gustavo
Pedro Luiz Espall
Prof.Ms. Luciano do Amaral Dornelles

RESUMO

Baseado nas experiências dos integrantes do grupo analisou a importância de um fortalecimento muscular para terceira idade, bem como sua resistência muscular.

Os objetivos deste trabalho é avaliar o grupo de idosos da cidade de Guaíba, levando em consideração seu primeiro teste e comparando seu teste final, para verificar os resultados.

Em base ao artigo estudado, (Análise comparativa da massa e força muscular e do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação, por Edmila Marques Pedro, Danielle Bernardes Amorim, Conexões 6, 2008) [... O objetivo foi comparar massa e força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes e não praticantes de musculação. Para tanto, foram realizados testes de força através de repetições máximas e teste de equilíbrio a fim de analisar o equilíbrio estático e dinâmico, através das escalas de Tinetti e Berg em 16 Indivíduos idosos, sendo oito praticantes de musculação (idade 65+/-6, 19 anos) e oito não praticantes (idade 68+/-4, 98 anos). Verificou-se que os idosos treinados em musculação apresentaram maiores valores de circunferências de braço e de coxa, das escalas de Berg de Tinetti(Equilíbrio) e dos testes de repetição submáximas no supino e leg Press em relação aos sedentários Concluiu-se que o treinamento de força pode ser efetivo no equilíbrio de indivíduos idosos, podendo auxiliá-los na realização de atividades da vida diária.

O trabalho será realizado através de testes de força, e resistência, já avaliadas com uma avaliação inicial e outra avaliação final

Nossa primeira hipótese é que haverá uma melhora de força e resistência muscular dos membros inferiores, uma segunda hipótese é de não haver resultados positivos devido a frequência dos participantes.

www.periodicos.sub.uicamp.br

Palavras-chave: de 3 a 5 palavras-chave: Força, Estabilidade Muscular, Idoso