

PROJETO- INFLUÊNCIA DE DIFERENTES INTENSIDADES DO TREINAMENTO COM PESOS EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

¹Deivid William da silva; ²Melissa Antunes.

¹*Acadêmico do 8º período de Educação Física Bacharelado- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

²*Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

RESUMO

A importância da realização de um programa de treinamento com pesos para a manutenção de diferentes capacidades físicas tem se tornado cada vez maior conforme o aumento da idade do indivíduo, já que há tendência progressiva ao declínio. Os benefícios do treinamento com pesos já é bem descrito na literatura e sua resposta dependem muito da combinação das variáveis do treinamento, como o número de repetições, número de séries, sobrecarga utilizada, sequência dos exercícios e intervalo de descanso. A manipulação de algumas dessas variáveis interfere diretamente na intensidade do treinamento. No entanto, ainda há algumas dúvidas sobre qual a melhor intensidade de treinamento para se obter melhor relação dose-resposta em pessoas idosas. Deve-se lembrar que, até pouco tempo atrás, exercícios resistidos com sobrecargas elevadas eram considerados inadequados para esse grupo. Assim neste estudo, serão abordadas várias propostas referentes a intensidade do treinamento com pesos sob a perspectiva de diferentes autores. O objetivo geral do presente estudo será analisar as pesquisas sobre treinamento com pesos para idosos, com o propósito de identificar tendências comuns em termos de efeitos do treinamento provocado por diferentes intensidades. Os objetivos específicos são: demonstrar a importância da intensidade do treinamento com pesos na promoção da melhoria de diferentes capacidades físicas dos idosos e também reflexões acerca do envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento. Treinamento com pesos. Intensidade.