

## PROJETO- A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO COM PESOS PARA IDOSOS

<sup>1</sup>Luis Felipe Leite da Silva; <sup>1</sup>Rubens de Moraes Bueno Junior;

<sup>2</sup>Crisieli Maria Tomeleri.

<sup>1</sup>*Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

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

### RESUMO

O processo de envelhecimento da população é uma realidade universal. Associado a este processo vem um novo ponto de vista epidemiológico com a maior prevalência de doenças crônicas e degenerativas. O idoso perde sua capacidade funcional devido à fragilidade, dependência, institucionalização, risco aumentado de quedas, morte e problemas de mobilidade, trazendo complicações ao longo do tempo e gerando cuidados de longa duração e alto custo. Atualmente, muito se comenta sobre as atividades físicas e a saúde do idoso. Dentre as principais atividades físicas, sugere-se o treinamento com pesos como uma modalidade que apresenta alterações importantes no metabolismo humano, influenciando positivamente a saúde do indivíduo, em especial a do idoso, aumentando sua qualidade de vida. Há muitas discussões de qual a melhor modalidade de atividade física para idosos, e o treinamento com pesos parece ser uma das mais importantes. Assim neste estudo, serão abordadas várias denominações referentes ao treinamento com pesos sob a perspectiva de diferentes autores. O objetivo geral desse trabalho é mostrar os efeitos do treinamento com pesos em idosos. Os objetivos específicos são: demonstrar a importância do treinamento com pesos na promoção da qualidade de vida dos idosos e também reflexões acerca do envelhecimento.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Qualidade de vida. Treinamento de Força.