

QUALIDADE DE VIDA: A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO NA TERCEIRA IDADE

¹Debora Barbosa Leal; ²Diego Brito de Souza.

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

²*Docente no Curso de Educação Física Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

RESUMO

A atividade física é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como condicionante para saúde. Os benefícios descritos por autores que destacam os efeitos de exercícios físicos realizados com intensidade, frequência e duração ideal, como condicionantes de saúde. Para pessoas idosas os exercícios resistidos são reconhecidos por sua eficiência na prevenção, estabilização e diminuição de massa óssea e massa muscular e como meio de controlar diabetes, pressão sanguínea, capacidade cardiorrespiratória e outras patologias associadas a idade. O objetivo da pesquisa foi realizar uma revisão sistemática e analisar os benefícios que a prática regular de exercícios resistidos como meio de prevenir e até mesmo retardar manifestações e mudanças na composição corporal próprias do envelhecer, fatores essenciais para qualidade de vida nessa faixa etária. As publicações investigaram os efeitos do treinamento resistido em idosos de ambos os sexos e avaliaram: qualidade de vida, massa muscular, massa óssea, força muscular, resistência muscular localizada ou *endurance* muscular e perda de massa gordurosa. Foram encontradas 85 publicações utilizadas como referências, 21 trataram especificamente sobre os efeitos e importância da prática de exercícios para a saúde do idoso, principalmente as publicações que provaram a eficiência do exercício resistido na qualidade de vida. Após a seleção dos estudos, foi utilizado a escala PEDro para mensurar a qualidade dos estudos. As fontes pesquisadas apontaram que prática regular de exercícios pode melhorar a qualidade de vida, composição corporal, força muscular, resistência muscular localizada ou *endurance* muscular.

Palavras-chave: Exercício resistido. Pessoas idosas. Qualidade de vida.