



EXERCÍCIOS RESISTIDOS E CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

JERÔNIMO DE FREITAS REGIS; FRANCISCO CLEBER PINHEIRO DE PAIVA; DANIEL NEVES PESSOA; RAIMUNDA LUCIA NUNES DA SILVA; JOELE DE FREITAS REGIS

Introdução: A população idosa cresce exponencialmente no mundo, exigindo atenção especial à saúde, bem-estar e qualidade de vida. A capacidade funcional, definida como a habilidade de realizar as atividades de vida diária (AVD's) de forma independente, é fundamental para a autonomia e independência dos idosos. Nesse contexto, os exercícios resistidos surgem como uma estratégia promissora para promover o aumento dessa capacidade. **Objetivos:** O presente estudo tem como objetivo avaliar os benefícios dos exercícios resistidos na capacidade funcional de idosos. **Metodologia:** Foi realizada uma busca nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico por estudos que investigassem os efeitos dos exercícios resistidos em idosos, com foco nos benefícios na capacidade funcional. **Resultados:** Estudos demonstram que os exercícios resistidos impactam significativamente a capacidade funcional em diversos aspectos. O aumento da força muscular proporciona a realização de AVD's com maior facilidade e independência. A melhora no equilíbrio reduz o risco de quedas, promovendo segurança e confiança nas AVD's. O aumento na velocidade de marcha facilita a locomoção, a participação em atividades sociais. Desse modo, realizar as AVD's sem auxílio preserva a autonomia, a autoestima e, conseqüentemente, melhora a qualidade de vida dos idosos. Além disso, outros benefícios dos exercícios resistidos podem ser notados como a melhora na composição corporal (aumento da massa muscular e diminuição da massa gorda) e redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Importante destacar que a principal motivação para os idosos iniciar a prática de exercícios resistidos foi a orientação médica. Isso reforça a importância da atuação multiprofissional na prescrição, acompanhamento e orientação de programas de exercícios físicos, garantindo a segurança e a efetividade dos exercícios resistidos nessa população. **Conclusão:** Os exercícios resistidos se mostram uma ferramenta poderosa para promover a capacidade funcional, a saúde e a qualidade de vida dos idosos. A implementação de programas de exercícios físicos que incluam exercícios resistidos é imprescindível para garantir o envelhecimento ativo e saudável dessa população.

Palavras-chave: Treinamento de força, Estado funcional, Idoso, Qualidade de vida, Atividades cotidianas.