

Benefícios do treinamento de força para idosos

Autores

Marcelo da Silva

Thiago Henrique Andrade Vasca

Orientação

Rafael Moreno Castellani

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Resumo

Nesse presente estudo, temos o objetivo de mostrar os benefícios do treinamento de força para idosos. Foram selecionados estudos que incluíam fatores benéficos à vida do idoso, onde usamos apenas os estudos que citavam as principais melhoras que todos os idosos poderiam ter. Para isso realizamos uma pesquisa de campo na qual aplicamos um questionário com perguntas fechadas, cujas respostas poderiam ser objetivas e subjetivas, com o intuito de sabermos o quanto o treinamento de força pode agradar e gerar benefícios para a vida dessa população. Observamos que fatores como confiança, força, auto-imagem, auto-estima e até qualidade do sono são fatores que os idosos notaram melhoras em suas vidas, fazendo com que as AVD's (atividades da vida diária) se tornem algo simples e comum ao ser realizado. Para se observar mais benefícios é necessário que outros estudos sejam realizados, para ter uma melhor resposta sobre o quanto esses fatores podem influenciar em uma grande melhoria na vida da população idosa.

Palavras-chave:

Treinamento de força. Benefícios. Autoestima. Força. Envelhecimento.