

DA IDADE SEM FORÇA À FORÇA SEM IDADE: UM ESTUDO SOBRE A FORÇA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

HOEPERS, Jorge Luiz Zomer

Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá - UEM - Maringá - PR

BELTRAMI, Dalva Marim (Orientador)

Sabemos que a terceira idade é a faixa etária que mais cresce proporcionalmente hoje no Brasil e no mundo, e que esses idosos em grande parte se tornam dependentes dos mais jovens por não terem força muscular necessária para realizar as tarefas mais simples do seu dia a dia. Esta mesma falta de força os afasta de seu convívio social, e de uma vida independente, transformando a idade do descanso em idade do desespero da dependência e da exclusão. Esta investigação tem por objetivos realizar estudo bibliográfico que trate da necessidade da manutenção da força muscular para a qualidade de vida do idoso e verificar os benefícios e riscos apontados na literatura sobre o treinamento de força no cotidiano desses idosos. A literatura tem apontado que um programa de treinamento com pesos, visando a força muscular, faz se necessário ao idoso a fim de evitar o seu processo de dependência e isolamento. Demonstra ainda que um aumento na massa muscular desses idosos pode resultar em ! aumentos significativos da força e hipertrofia muscular, na densidade óssea e na flexibilidade, melhorando sua qualidade de vida.

e-mail: zomerhoepers@hotmail.com