

NICOLOSI, Thales de Araújo. Efeitos do treinamento de força na autonomia do idoso. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO)

RESUMO

A pesquisa realizada teve como objetivo avaliar os efeitos do treinamento resistido e a melhora da capacidade de autonomia funcional nos exercícios físicos e nas atividades diárias (AVD) de indivíduos idosos através do treinamento de força. A pesquisa foi realizada com um indivíduo do gênero feminino, com idade de 67 anos, utilizando os testes do protocolo de avaliação da autonomia funcional, do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (Protocolo GDLAM) constituído de caminhar 10 m (C10m), levantar-se da posição sentada (LPS), levantar-se da posição decúbito ventral (LPDV) e levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC). A análise dos resultados foi obtida por meio da avaliação do escore GDLAM. O resultado apresentou escores classificados em fraco (+28, 54) regular (28,54-25,25), bom (25,24-22,18) e muito bom (-22,18). O estudo apresentou um resultado em escores de 19,5 (muito bom) com uma melhora de 29, 7% em seu desempenho no que se diz respeito ao protocolo de GDLAM. Conclui-se que o treinamento resistido com o objetivo de ganho de força apresentou benefícios para as atividades da vida diária(AVD) comumente para a sua autonomia funcional.