

ALVES, Rosângela Rodrigues. Exercício resistido na autonomia a. v. d. de homens e mulheres da terceira idade. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO- CD)

## RESUMO

Nas últimas décadas, o aumento da expectativa de vida tem determinado o crescimento do número de idosos em nossa sociedade. Por esse motivo, tornou-se necessária a busca de estratégias que permitam a esses indivíduos envelhecer com qualidade, evitando que as alterações físicas e psicológicas inerentes à velhice comprometam sua autonomia e bem estar. Envelhecer provoca uma série de alterações no organismo bem como predispõe o idoso a desenvolver uma série de doenças. Um dos fatores que interfere negativamente na saúde do idoso é o sedentarismo. A ausência de atividade física na terceira idade favorece a diminuição da massa muscular e o acúmulo de gordura, aumentando o risco de que o idoso venha a adoecer. Por esse motivo, a prática de uma atividade física tem se revelado de suma importância para a manutenção da saúde e, conseqüentemente, da capacidade do idoso de desempenhar de forma satisfatória as atividades da vida diária. Este trabalho buscou verificar, por meio de revisão bibliográfica e de pesquisa, de que forma e em que medida a prática de exercícios físicos resistidos pode contribuir para melhorar o desempenho e a autonomia do idoso na realização das atividades da vida diária - AVDs - bem como das atividades instrumentais da vida diária - AIVDs. Os resultados obtidos, e discutidos com base na teoria sobre o tema, confirmaram a hipótese de que a prática de exercícios resistidos é benéfica para o idoso.