

Poster 07

Treino de força de potência - Benefícios na população sénior

Silva, D.¹; Rocha E.¹; Coelho J.¹; Matos S.¹; Ventura S.¹; Leite T.¹; Monteiro, A.M.^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

Introdução: O processo de envelhecimento evidencia mudanças nos níveis antropométrico, neuromuscular, cardiovascular, pulmonar, neural, além da diminuição da agilidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, mobilidade articular e aumento na rigidez de cartilagem, tendões e ligamentos. Essas mudanças associadas ao baixo nível de actividade física nos idosos levam ao declínio da capacidade funcional. Neste contexto, o objectivo fulcral deste trabalho, foi enumerar os benefícios do treino de potência muscular nesta população. **Metodologia:** Foi feita uma revisão bibliográfica tendo como base uma pesquisa de artigos científicos relacionados com esta temática, para sustentar os já referidos benefícios do treino. **Conclusões:** Considerando as alterações fisiológicas do envelhecimento e tendo como principal responsável pela perda da independência do idoso a diminuição da potência muscular, é fundamental para atender às necessidades da população idosa, pois vai colaborar para o aumento da força e massa muscular bem como uma melhor coordenação da mesma, para o aumento da flexibilidade, da funcionalidade e do equilíbrio, sendo que desta panóplia de benefícios deriva a prevenção da ocorrência de quedas e lesões, proporcionando condições para o idoso desenvolver as suas actividades quotidianas sem depender de ajuda, condicionando-o a uma melhor qualidade de vida.