

Poster 07**Treino de Força na População Sénior: Membros inferiores.**

Gomes, J.¹; Chaves, L.¹; Mendes, C.¹; Mota, C.¹; Pires, J.¹; Regêncio, M.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

A actividade física melhora a qualidade de vida em todas as idades. Os benefícios são evidentes a nível de equilíbrio, força, coordenação psicomotora, flexibilidade e resistência. No que diz respeito à força, durante os últimos 19 anos ficou provado que os idosos podem se beneficiar com a participação em programa de treino de força. Estudos demonstraram que até mesmo indivíduos com idade acima de 90 anos podem conseguir ganho de força durante um período de treino entre 8 e 12 semanas. O treino de força melhora a capacidade funcional dos idosos, compensando também a redução na perda de massa e força muscular, característica que está associada ao envelhecimento natural, fazendo com que os idosos se tornem mais independentes para o seu quotidiano. A baixa capacidade funcional e o alto índice de doenças crónicas, fazem da população idosa uma das que mais necessitam do treino de força. Uma boa qualidade de vida depende de uma série de factores mas o treino de força pode e deve ser enquadrado na vida do cidadão moderno como forma de elevar os padrões de qualidade de sua vida.