

# RESUMO

**Título: TREINAMENTO FUNCIONAL X MUSCULAÇÃO NA MELHORIA DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS.**

Autores: Bruno Gaspar Vieira e Kim Cintra

Instituição: PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS, CAMPINAS, SÃO PAULO, BRASIL.

E-mail: bruninhu\_vieira@hotmail.com

Com a evolução da sociedade moderna podemos verificar que o número de idosos vem aumentando cada vez mais devido à evolução das áreas médicas, e pelo maior cuidado com a saúde. Porém um fator preocupante é que concomitantemente com esse aumento trás a elevação do número de idosos dependente, que devido à falta de exercício físico ou de um treino adequado, tem sua capacidade funcional afetada. Esses idosos considerados sedentários possuem uma maior possibilidade de desenvolver problemas como sarcopênia, osteoporose, problemas psicológicos e perda na capacidade funcional. O estudo visa analisar qual treino é mais efetivo quando tratamos da melhora da Capacidade Funcional em indivíduos de terceira idade. Buscamos na literatura a relação entre o treino funcional, a musculação e seus benefícios. Para complementar utilizamos a pesquisa de campo com aplicação de um questionário que possuía perguntas que tinham como objetivo comparar os resultados da musculação e do treino funcional nesses indivíduos. Serviram de amostra para nossa pesquisa 14 indivíduos com idades superiores á 60 anos que treinam em academias de Campinas e Amparo. Foi encontrada uma melhora significativa com relação a atividades realizadas no dia a dia (AVDs e AIVDs) em indivíduos que realizaram o treino funcional e naqueles que usaram esse tipo de treino para complementar o treino de musculação. Concluimos que é de extrema importância continuação e outros estudos nessa área, pois a tendência da população idosa é crescer a cada ano atingindo uma expectativa de vida cada vez maior com isso eleva a importância de estudos que visam treinos mais efetivos para a melhora da qualidade de vida e diminuição da dependência desses indivíduos.

Palavras chaves: Treino Funcional, Musculação e Capacidade Funcional.

pdfMachine

**A pdf writer that produces quality PDF files with ease!**

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, simply open the document you want to convert, click "print", select the "Broadgun pdfMachine printer" and that's it! Get yours now!