

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NOS SISTEMA CARDIOVASCULAR E MUSCULAR EM IDOSOS

**Carolina Barbosa Fialho Martins¹; Luciane José Lessa
Khoury²; Fabrícia Rosana de Freitas da Silva¹; Ana Paula
Martins¹**

¹Graduandas do Curso de Fisioterapia – UNIVIÇOSA, Viçosa -
MG; Email:krolbfm@yahoo.com.br

²Professora do Curso de Fisioterapia – UNIVIÇOSA, Viçosa – MG

Resumo:

Com o aumento da população idosa no Brasil, estes vêm buscando cada vez mais medidas de prevenção às doenças crônico-degenerativas ocorridas com o processo de envelhecimento e para isto faz-se necessário a prática de atividades físicas. A procura pela modalidade de Musculação vêm crescendo com grande importância devido aos benefícios que a mesma proporciona aos praticantes deste novo recurso. Diante de tantas alterações fisiológicas naturais que ocorrem no processo de envelhecimento e entendendo como elas ocorrem juntamente à prática de atividades físicas verifica-se benefícios da mesma principalmente nos Sistemas Muscular e Respiratório que são os mais acometidos por patologias na Terceira Idade.

Palavras-Chaves: Fisiologia, Envelhecimento, Atividade física, Musculação