Força e potência muscular para autonomia funcional de idosos: uma revisão da literatura

Força, potência muscular e autonomia funcional em idosos

Três pontos de destaque do artigo:

1. O treinamento de força na população idosa pode otimizar o desempenho nas atividades da vida diária e melhorar a autonomia funcional.
2. Os estudos de potência muscular carecem de maiores evidências científicas para que seja prescrito de uma forma mais segura e com menor risco de lesões.
3. A força, a potência muscular e a hipertrofia podem ser desenvolvidas através do treinamento de força.

**Contagem de palavras no Resumo:** 179

**Contagem de palavras no Corpo do Texto:** 3560

**Palavras-chave:** força muscular; potência muscular; autonomia funcional; idoso; treinamento de resistência.

**Autor(es), titulações, e-mails e afiliações:**

Mauro Lúcio Mazini Filho§ 1, Gabriela Rezende de Oliveira Venturini2, Juliana Brandão Pinto de Castro2, Alessandra Rodrigues da Silveira3, Rodrigo Marçal de Souza3, José Mantovani Neto4, Maria Elisa Caputo Ferreira1

Mauro Lúcio Mazini Filho, Mestre§ 1 – personalmau@hotmail.com

Gabriela Rezende de Oliveira Venturini, Mestre2 – gabriela-venturini@hotmail.com

Juliana Brandão Pinto de Castro, Mestre2 – julianabrandaoflp@hotmail.com

Alessandra Rodrigues da Silveira, Bacharel em Educação Física3 – alessandrarsilveira@hotmail.com

Rodrigo Marçal de Souza, Bacharel em Educação Física3 – rodrigoms\_jf@hotmail.com

José Mantovani Neto, Médico4 – josem\_neto@oi.com.br

Maria Elisa Caputo Ferreira, Doutora1 – caputoferreira@terra.com.br

1Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Brasil;

2Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte (PPGCEE), Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Brasil;

3Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Brasil;

4Médico geriatra, Cataguases (MG), Brasil.

**Atribuições dos autores**

Mauro Lúcio Mazini Filho, Gabriela Rezende de Oliveira Venturini, Alessandra Rodrigues da Silveira e Rodrigo Marçal de Souza participaram igualmente da revisão e interpretação dos dados, redação e aprovação da versão final do artigo. Juliana Brandão Pinto de Castro participou da revisão teórico-conceitual e metodológica do texto, aprovação final do manuscrito e da formatação para as normas da Revista. José Mantovani Neto e Maria Elisa Caputo Ferreira realizaram a revisão teórico-conceitual e metodológica do artigo e aprovação da versão final do artigo.

**Agradecimentos:** Nenhum agradecimento no presente estudo.

**Financiamento e instituições patrocinadoras:** Nenhum financiamento no presente estudo.

**Declaração de Conflito de Interesses:** Nenhum conflito de interesses no presente estudo.

**Endereço postal do autor correspondente:**

Mauro Lúcio Mazini Filho

Av. Eudaldo Lessa, 627, Cataguases – MG, Brasil.

CEP: 36770-000

Telefone: (032) 3422-7879