

Os efeitos do treinamento resistido em idosos portadores de sarcopenia

Diego Correa Bittencourt
Larissa Carolina Andreatta

Resumo

O envelhecer pode ser definido como a incapacidade do indivíduo em manter o equilíbrio homeostático de seu corpo, sob condições de sobrecarga funcional, gerando deficiência de um ou mais sistemas, que podem evoluir para uma situação de incapacidade, com comprometimento da função. Dentre as alterações acometidas com o avanço da idade, a que mais chama atenção é a perda da força muscular, que se associa diretamente à dependência funcional e à dificuldade na realização das atividades de vida diária. Pesquisas mostraram que a maioria dos idosos não tem sua total autonomia, sofrendo cada vez mais com este problema, deixando muitas vezes de executar suas atividades na rotina diária, podendo ocorrer muitos acidentes devido à falta de força na sua parte musculoesquelética. No entanto, idosos que praticam atividades físicas e até mesmo o treinamento resistido podem mudar muitos fatores no seu cotidiano. Desta maneira, esta pesquisa terá como objetivo geral descrever o efeito dos exercícios resistidos em idosos portadores de sarcopenia, com objetivos específicos de verificar a prevalência desta doença entre homens e mulheres, identificar as alterações fisiológicas com o envelhecimento e a relação com a sarcopenia, descrever as formas para sua prevenção, e explicitar o efeito do treinamento resistido na sarcopenia. Esta pesquisa será desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica levando em consideração os objetivos específicos. Esta pesquisa encontra-se na fase de projeto, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

Palavras chaves: sarcopenia, idosos, treinamento resistido, envelhecimento, prevenção.