



EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO COM CARGAS BAIXAS NA MASSA MUSCULAR DE IDOSOS COM SARCOPENIA – REVISÃO DE LITERATURA

Resumo

ULLRICH, Felix
PALLÚ, Leonardo Alves de Lima
ANDRADE, Sérgio Luiz Ferreira (Orientador)

Sarcopenia é definida como a perda de massa magra durante o processo de envelhecimento. Em idosos esta perda de massa muscular é fator causador de alterações na composição corporal, declínio do metabolismo basal, diminuição da captação de glicose pelo tecido músculo-esquelético e, indiretamente, na diminuição da força muscular. A prevenção e o combate dessa síndrome são fundamentais para a qualidade de vida do idoso, sendo que a intervenção realizada por meio do treinamento resistido é a forma mais eficaz para o aumento da força e da massa magra nesta população. As diretrizes do *American College of Sports Medicine* recomendam o uso de cargas acima de 70% de uma repetição máxima para gerar hipertrofia em idosos. Entretanto, estudos recentes tem mostrado aumentos similares na massa muscular em protocolos com cargas altas e baixas. O uso de cargas mais baixas pode ser uma importante alternativa para se induzir hipertrofia sem causar um alto estresse mecânico sobre as articulações, sobretudo em idosos. Portanto, esta revisão de literatura tem o objetivo comparar os aumentos na massa muscular apresentados por estudos que investigaram os efeitos do treinamento resistido com cargas altas e cargas baixas. Para tanto, foram analisados artigos publicados em revistas científicas com revisão por pares, indexados na plataforma PubMed. Foram incluídos estudos experimentais que mediram variações do tamanho dos músculos por meio de ressonância magnética, ultrassom e/ou biópsia muscular, em sujeitos com idade superior a 60 anos. Esta revisão de literatura está em andamento.

Palavras-chave: sarcopenia; idosos; treinamento resistido; hipertrofia.