

TREINAMENTO DE FORÇA PARA MELHORA NA DENSIDADE ÓSSEA EM IDOSOS

Resumo

Gustavo Henrique Santi Carvalho
Ricardo Martins de Souza (Orientador)

O envelhecimento da população mundial vem aumentando ao longo dos anos, como reflexo de melhores condições de vida e assistência médica. Entretanto, essas condições acabam gerando uma população com características próprias, onde verificamos, principalmente no aspecto físico, alguns processos de deteriorações, de tal maneira que o indivíduo idoso em geral perde boa parte de sua funcionalidade. Dentre algumas alterações que acontecem no corpo desse indivíduo podemos citar a perda de força, perda de flexibilidade, perda do equilíbrio, perda da capacidade cardiorrespiratória e da densidade mineral óssea. Esse processo pode levar o indivíduo a adquirir algumas patologias, dentre elas, aquelas relacionadas à estrutura óssea. A patologia mais conhecida e perigosa que compromete o esqueleto é a osteoporose, definida como uma doença metabólica com consequente diminuição da densidade óssea, tornando o osso fino e poroso. Desse modo, encontrar medidas para reverter tal processo é de grande importância. Algumas evidências têm se mostrado que o exercício físico é crucial para a redução dessa perda gradual de massa óssea. Um dos métodos que pode ser usado é o treinamento aeróbico, que se praticado em níveis acima do basal pode gerar benefícios na aptidão cardiorrespiratória e também no ganho de massa óssea. Porém o treinamento aeróbico pode gerar algumas dificuldades para que o idoso execute, pelo fato de o indivíduo estar com a funcionalidade afetada, pode ter dificuldades para executar tal modelo de treino. Pensando em tais limitações, outro modelo de treinamento que pode ser útil nesses casos é o treinamento de força (resistido). Exercícios resistidos têm apresentado benefícios para a manutenção e prevenção da perda de massa óssea, e com isso, é possível observar que ambos os modelos de treino são viáveis, porém dependendo de suas limitações a prática do exercício resistido pode gerar benefícios sem riscos de acontecer agravos. Por fim, o objetivo do presente estudo é investigar a literatura atual a respeito dos efeitos do treinamento de força sobre a densidade mineral óssea de idosos. Sendo feito em forma de revisão bibliográfica, com caráter descritivo, usando as bases de dados, PubMed e Lilacs, sendo selecionados artigos com recorte temporal de até 10 anos. Este estudo se encontra em andamento, ainda não contendo discussão e análise de dados.

Palavras-chave: Treinamento de força; Musculação; Densidade mineral óssea; Exercício; Idoso