



EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA DENSIDADE MINERAL ÓSSEA DE INDIVÍDUOS COM OSTEOPOROSE: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Josue Rohrsetzer

Jorge Montanho

Sérgio Luiz Ferreira Andrade (Orientador)

A obra contempla uma problemática de saúde contemporânea, enfatizando a osteoporose, como uma doença crônica não transmissível (DCNT), conjunto de doenças não contagiosas, degenerativas, progressivas e incuráveis, que tem aumentado exponencialmente nas últimas décadas. Fundamenta-se na ascendência na atualidade e nas próximas décadas de DCNT, pelo fato do aumento da expectativa de vida da população, comportamentos sedentários e fatores de risco para essas patologias, além do fato da grande demanda de trabalho especializado em populações especiais na área da Educação Física. O objetivo geral é mapear o quais são os efeitos do treinamento resistido (TR) na densidade mineral óssea (DMO) de indivíduos com osteoporose, outrossim, os objetivos específicos são compreender conceitos da temática, elencar dados literários científicos e sintetizar resultados condizentes com a proposta preestabelecida. O estudo caracteriza-se como uma revisão literária de caráter qualitativo, por meio de uma pesquisa descritiva, realizando uma coleta de dados mediante a critérios de inclusão e exclusão predeterminados, nas bases de dados Scielo, Lilacs, Portal Caps e PubMed, no recorte temporal de 2000 a 2020, na língua portuguesa e inglesa, com as palavras chaves treinamento resistido, osteoporose, densidade mineral óssea, exercícios resistidos, treinamento de força, treinamento com pesos, resistance training, osteoporosis, weight training e strength training. O resultado dos 4 estudos mapeados até o momento não demonstraram aumentos relevantes na densidade mineral óssea (DMO), com a exceção de duas pesquisas que evidenciaram o acréscimo uma delas no grupo de treinamento resistido progressivo de alta intensidade (HIRIT) na vértebra lombar de 2,9%, entretanto o colo do fêmur evidenciou resultados similares aos demais estudos, por fim, o último estudo com o treinamento resistido expôs o aumento na DMO lombar de 2,8% e colo do fêmur 5,2% em média. Não há conclusões dos resultados citados acima, porém serão apresentados no final do semestre com a finalização do trabalho de conclusão de curso.

Palavras-chave: treinamento resistido; osteoporose; densidade mineral óssea; exercícios resistidos; treinamento de força; treinamento com pesos.