



TREINAMENTO RESISTIDO E SEU EFEITO NO PROCESSO DE SARCOPENIA EM IDOSOS

Laila Gabrieli de Souza José

Victor Hugo Lopes

Sérgio Luiz Ferreira Andrade (Orientador)

Resumo

A perda de massa muscular devido ao envelhecimento é definida como sarcopenia. Tal processo tem sido associado a um importante declínio funcional e fragilidade, o que pode aumentar o risco de quedas. Perante os fatos apresentados e com o intuito de obter respostas, emergiu a seguinte pergunta problema: qual é o efeito do treinamento resistido na sarcopenia? O objetivo geral desse estudo foi analisar como o treinamento resistido influenciou no processo de sarcopenia em idosos, e como objetivos específicos, foi buscar compreender os conceitos de treinamento resistido, sarcopenia, envelhecimento e idosos; Comparar os resultados entre os estudos e os métodos utilizados; Analisar os mecanismos fisiológicos do treinamento resistido na sarcopenia. Todos os estudos revisados mostraram que os idosos apresentam uma perda acelerada de massa muscular. Com isso, analisou-se como o treinamento resistido influencia nesse processo. Esta pesquisa é uma revisão de literatura em caráter qualitativo, realizada de forma sistemática, e para compor a mesma, foram analisados estudos científicos, publicados nas bases de dados eletrônicos Scielo, EBSCO e Pubmed. Em um período de 20 anos (2000 – 2020), sendo estudos na língua portuguesa e inglesa. Os critérios de inclusão utilizados foram estudos experimentais que aplicaram um programa de treinamento resistido em idosos, com tempo de acompanhamento/duração superior a 3 semanas (21 dias). Os estudos incluídos obrigatoriamente deveriam ter realizado alguma forma de medição da massa muscular. Foram excluídos estudos de revisão e estudos que não mediram a massa muscular. Esta presente revisão encontra-se em andamento, com previsão de conclusão em dezembro de 2021.

Palavras-chave: Idoso; treinamento resistido; sarcopenia.