

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS COM SARCOPENIA

Resumo

Sabrina Marieli Almeida Ribeiro
Eluiza Machado Gabardo
Rodrigo Bozza

Durante o processo de envelhecimento ocorrem diversas alterações na vida dos idosos, sendo alterações fisiológicas, biológicas e sociais. Entre as alterações fisiológicas, encontra-se a sarcopenia. O termo sarcopenia é utilizado quando ocorre a diminuição da massa muscular e da força em pessoas idosas. A perda da massa muscular inicia após os 40 anos, em adultos saudáveis a massa muscular tende a diminuir cerca de 8% a cada 10 anos, essa perda aumenta conforme a idade avança. Com essa perda de força e massa muscular, há um declínio funcional, aumento no risco de quedas, aumento da fragilidade e aumento da mortalidade. É sugerido que idosos tenham em seu programa de aptidão física, exercícios de treinamento de força. Devem ser trabalhados os principais grupamentos musculares de 2 a 3 vezes por semana. O método de exercício de treinamento resistido estimula o organismo a aumentar a produção de miofibrilas e a força muscular, tendo em vista a melhora da saúde dos seus praticantes. Assim contribuindo para que o idoso tenha melhora na marcha e no equilíbrio, diminuindo assim o risco de quedas e de mortalidade. Por esse motivo se justifica a preocupação com a melhora da qualidade de vida dos idosos, que tem aumentado significativamente, bem como expectativa de vida está aumentando a cada ano, com isso é necessário buscar estratégias para o envelhecimento saudável. O presente estudo tem como objetivo apresentar os benefícios do treinamento resistido na vida de idosos com sarcopenia. O método utilizado para o desenvolvimento da pesquisa foi o modelo de revisão integrativa, neste modelo pode-se relacionar conhecimento científico e estudos à prática fundamentada, realçando dados e estatísticas enquanto são analisados de forma qualitativa. As pesquisas serão feitas por meio de revisões bibliográficas, visto que esse método de pesquisa se mostra eficiente na localização, comparação, análise de dados, datas, métodos, e conceitos na literatura. Essa pesquisa encontra-se em desenvolvimento, por isso não apresenta resultados.

Palavras-chave: Sarcopenia (Sarcopenia); Treinamento de Força (Strenght Training); Treinamento Resistido (Resistance Training).