

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSO COM SARCOPENIA

VAINER, Marcos Valteri (Educação Física/UNIBRASIL)
ROCHA, Rosicler Barros da (Educação Física/UNIBRASIL)

A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica como idoso pessoas acima de 60 anos, segundo o IBGE a população idosa vem crescendo gradativamente devido ao baixo índice de natalidade e mortalidade e com isso aparecem vários problemas de saúde entre eles a sarcopenia, termo usado para descrever a perda de massa muscular esquelética associada ao envelhecimento, é um processo lento e progressivo que está relacionado diretamente com o envelhecimento e que aparentemente é inevitável, a sarcopenia afeta diretamente a capacidade funcional do idoso e possui sérias repercussões sobre a saúde, como a resistência insulínica e aterosclerose principalmente pelo quadro pró inflamatório e pró-aterogênico. Além da perda de massa muscular o idoso ainda sofre com a perda da densidade mineral óssea, com isso observamos a importância do programa de exercícios físicos resistido para idosos que inclui todos os grupos musculares e sua importância nas atividades diárias. Sendo assim esta população obterá benefícios como: aumento da força dinâmica, pico da capacidade do exercício, aumento da massa muscular magra, melhora nas atividades diárias, autonomia e independência. Tendo em vista o explanado acima esta revisão de literatura tem como objetivo mostrar o efeito do treino de força na população idosa, identificando a possível redução da sarcopenia, tendo como parâmetro o princípio da individualidade e as limitações de cada idoso.

Palavra chave: idoso; sarcopenia; treino de força.