

TREINAMENTO DE FORÇA COMO PRINCIPAL AGENTE PARA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA

Luana Louyse Soares da Silva - Graduanda do Curso de Educação Física do Centro Universitário UniFacol – PE;

Isael João de Lima - Orientador – Mestre em Nutrição, Atividade Física e Plasticidade Fenotípica – UFPE (CAV), Docente: Centro Universitário UniFacol – PE.

Contatos: luanalouyse4@gmail.com; isael.lima@unifacol.edu.com

TREINAMENTO DE FORÇA COMO PRINCIPAL AGENTE PARA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS: Revisão de Literatura

- **OBJETIVO:**

Investigar na literatura vigente o quão favorável torna-se o treinamento de força para a prevenção da sarcopenia em idosos

Figura 1.: Treinamento de força para idosos



Retirado do site: <https://fisiosportcenter.com>

TREINAMENTO DE FORÇA COMO PRINCIPAL AGENTE PARA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS: Revisão de Literatura

- **JUSTIFICATIVA:**

Observando estudos recentes percebe-se que a sarcopenia é um processo inevitável até para aqueles que possuem um estilo de vida ativo (Silva *et. al.*, 2006). Visando encontrar formas de ação contra esse fato, o treinamento de força surge como aliado na prevenção dessa doença para fortalecer essa musculatura.

Figura 2.: Sarcopenia em idosos



Retirado do site: <https://drafernandapena.com.br>

TREINAMENTO DE FORÇA COMO PRINCIPAL AGENTE PARA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS: Revisão de Literatura

INTRODUÇÃO / REFERENCIAL TEÓRICO

CRESCENTE AUMENTO DA POPULAÇÃO IDOSA

Passerino e Pasqualotti (2006) “O processo de envelhecimento ocorre por todas as fases de transformação do organismo, sejam eles físicos, psicológicos ou sociais.” Algumas doenças que começam a surgir nessa idade é a sarcopenia.

SARCOPENIA E O SEU IMPACTO NA VIDA DO IDOSO

Doherty (2003) define que os fatores hormonais, metabólicos, nutricionais e imunológicos fazem com que ocorra uma degradação da massa muscular no corpo, que também gera a fraqueza muscular.

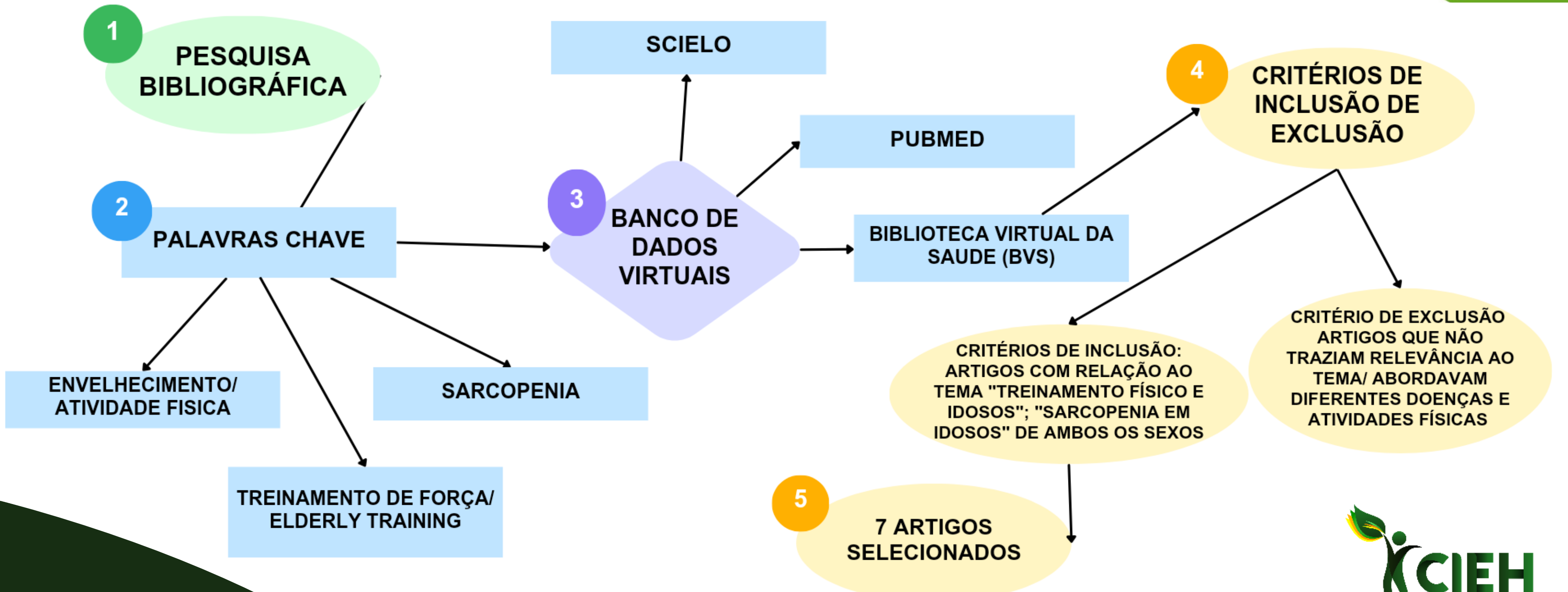
TREINAMENTO DE FORÇA: PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DA SARCOPENIA

O treinamento resistido surge como a melhor opção não medicamentosa para a prevenção e tratamento da sarcopenia, contribuindo para a qualidade de vida e mobilidade, trazendo mais facilidade para as atividades da vida diária. (Moura, et. al. 2013)

TREINAMENTO DE FORÇA COMO PRINCIPAL AGENTE PARA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS: Revisão de Literatura

METODOLOGIA

Fluxograma 1.: Referente à metodologia do artigo



Fluxograma criado pelo próprio autor.

TREINAMENTO DE FORÇA COMO PRINCIPAL AGENTE PARA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS: Revisão de Literatura

Tabela 1...: Amostra de resultados do artigo.

AUTOR	ANO	RESULTADOS
Santos e Silva Neto	2017	O treinamento resistido tem relação positiva com relação a capacidade funcional de pessoas idosas e trazem uma melhora significativa na autonomia de idosos.
Silva et. al.	2006	A sarcopenia é um processo lento e inevitável, que afeta diretamente até mesmo aqueles indivíduos que já tem uma prática de exercício físico regular, as consequências afetam diretamente na qualidade de vida e na funcionalidade dos indivíduos
Queiroz e Munaro	2012	O treinamento de força aplicado em seus estudos tiveram um resultado significativo com relação a mudanças de níveis de força muscular no grupo de mulheres acima dos 60 anos.
Reis e Gardenghi	2019	Alterações fisiológicas, anatômicas e biológicas do indivíduo influenciam diretamente na qualidade de vida durante o processo de envelhecimento do idoso. O treinamento de força surge como um agente para diversos benefícios na prevenção de doenças, tratamento de alterações biológicas, doenças e limitações com o tempo.

Tabela criada pelo próprio autor. Continuação:

TREINAMENTO DE FORÇA COMO PRINCIPAL AGENTE PARA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS: Revisão de Literatura

Tabela 2.: Continuação da amostra de resultados do artigo.

AUTOR	ANO	RESULTADOS
Silveira et. al.	2010	Aponta os efeitos do desvio postural que esta presente no processo de envelhecimento e gera algumas alterações no equilíbrio corporal e traz uma dificuldade na execução de movimentos.
Shen et. al.	2023	Analisa que treinamento resistido, de forma moderada ou intensa em idosos mostram resultados consideráveis junto à intervenção nutricional ou não nesses treinos. Exercícios praticados de forma moderada demonstram relação com funções psicológicas além dos benefícios trazidos com o treinamento resistido.
Perez et. al.	2010	Demonstra em seus estudos que praticantes e não praticantes de exercícios físicos tiveram um resultado considerável nos seus testes na autonomia de ação, portanto aqueles que tinham uma prática de exercícios contínuo mostram melhores resultados comparado a lógica do SysSen (ISAC $\geq 1,0$) na aptidão física nas atividades propostas.

Tabela criada pelo próprio autor.

TREINAMENTO DE FORÇA COMO PRINCIPAL AGENTE PARA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS: Revisão de Literatura

DISCUSSÃO

Pode-se considerar que os estudos discutidos tiveram resultados positivos com relação ao estilo de treinamento físico e que trouxeram a tona questões como qualidade de vida, autonomia em idosos, prevenção de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis. Algumas alterações fisiológicas e posturais nesse processo de envelhecimento é comum, podendo considerar que o treinamento de força é um aliado positivo nessa prevenção da sarcopenia e fortalecimento da musculatura

TREINAMENTO DE FORÇA COMO PRINCIPAL AGENTE PARA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS: Revisão de Literatura

- **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

Conclui-se que a prática de treinamento de força mostrou resultados significativos no aumento de massa magra e também de qualidade de vida nos idosos, favorecendo as práticas de atividades diárias e autonomia entre esse público.

Figura 3.: Envelhecimento e treinamento de força



Retirada do site: <https://thestrengthclinic.training>

TREINAMENTO DE FORÇA COMO PRINCIPAL AGENTE PARA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS: Revisão de Literatura

- **REFERÊNCIAS:**

