

EXERCÍCIO RESISTIDO E SUA EFICÁCIA SOBRE PARÂMETROS DE SAÚDE RELACIONADOS À SARCOPENIA EM IDOSOS SAUDÁVEIS

ALESSANDRO RODRIGO PEDROSA MAIA (Autor), DANIEL BARBOSA COELHO (Orientador)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Sarcopenia, Idoso, Atividade física, Exercício e Treinamento de Resistência

Resumo:

A sarcopenia é representada pela perda progressiva e generalizada de massa muscular e de força que acomete idosos, com aumento nos índices de incapacidade funcional e dependência física, levando a uma baixa qualidade de vida. Diferentes intervenções têm sido propostas para atenuar esse processo, já que perdas funcionais decorrentes do envelhecimento podem ser compensadas por meio de exercícios físicos, sendo o exercício resistido uma das opções. O objetivo deste estudo foi analisar a eficácia dos exercícios de resistência sobre a sarcopenia em idosos saudáveis, com base nos achados de pesquisas empíricas realizadas durante o período de 2013 a 2016. A metodologia consistiu em uma revisão sistemática, desenvolvida com artigos originais nas bases eletrônicas MEDLINE, PubMed, LILACS e PEDro. Foram utilizadas as palavras-chave Sarcopenia, Idoso, Atividade física, Exercício e Treinamento de Resistência. Critérios de inclusão: população: idosos saudáveis; intervenção: exercícios físicos de resistência; desfecho: aumento da força muscular, do desempenho muscular e do equilíbrio após o exercício físico resistido. Critérios de exclusão: artigos com suplementação alimentar, doenças crônicas, atletas, indivíduos acamados, com câncer e com utilização de eletroestimulação muscular. Foram encontrados 35 artigos nas bases de dados PubMed - 15, MEDLINE - 11, LILACS - 5, Cochrane - 2 e PEDro - 2. Retiradas as referências cruzadas redundantes, foram selecionados oito artigos. Os resultados evidenciaram melhora na força de membros inferiores entre 22%-100% e membros superiores entre 21%-26%, dependendo do tempo de treinamento. A performance de equilíbrio estático melhorou 41%. O índice de qualidade muscular melhorou em 22% e as quedas foram reduzidas em mais de 60%. Podemos concluir que a prática regular de exercícios de resistência é benéfica e eficaz para idosos no combate à sarcopenia.

Publicado em:

- Evento: Encontro de Saberes 2017
- Área: CIÊNCIAS DA VIDA
- Subárea: Educação Física