



EFEITOS DO TREINAMENTO DE PESO NA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS

Rafael Pereira Marques¹, Solange de Oliveira Freitas Borragine², Kamila Santos Ressurreição²

¹Discente do Curso de Educação Física da Faculdade Estácio de Carapicuíba. ²Docente, Faculdade Estácio de Carapicuíba.
E-mail: rafapmarquez@gmail.com

O objetivo da pesquisa é analisar os efeitos do treinamento de peso na prevenção da sarcopenia em idosos. Para tanto, buscamos estudar o idoso e o processo de envelhecimento, a sarcopenia e suas implicações e o treinamento com pesos e seus efeitos em idosos com sarcopenia. O termo sarcopenia se refere à perda gradativa da massa do músculo esquelético e da força que ocorre com o avanço da idade, representando um significativo impacto sobre a saúde do idoso devido às alterações no andar e no equilíbrio, aumentando o risco de queda e perda da independência física funcional, além de contribuir para o aumento do risco de doenças crônicas como diabetes e osteoporose. A força muscular entra como uma variável relevante e por estar associada à capacidade funcional do sistema músculo esquelético do ser humano, em especial, do idoso. Estudos sobre a perda de unidades motoras (sarcopenia) e o declínio na capacidade neural, têm mostrado que os recrutamentos de tais unidades ocorrem à partir da quinta década de vida, acentuam-se após os 60 anos e agravando-se com o decorrer dos anos. A diminuição na qualidade da contração muscular pode comprometer a autonomia e a independência do idoso, dificultando a realização de atividades da vida diária podendo repercutir negativamente em sua qualidade de vida. As diversas posições dos autores registram que a efetividade das atividades físicas para os idosos são de extrema necessidade para que se evite a rápida perda de massa muscular. O treino progressivo, com força de intensidade moderada à elevada, pode ser efetuada por idosos saudáveis, e seu efeito repercute no ganho de massa mineral óssea auxiliando no combate à evolução de doenças crônicas-degenerativas não transmissíveis como a sarcopenia. Antes da prescrição de exercícios para o idoso é importante que o profissional de Educação Física saiba das perdas em nível muscular, como: maior índice a fadiga muscular, diminuição na velocidade de condução e na capacidade de regeneração. Todas essas mudanças morfológicas e funcionais acontecem com o decorrer da idade e podem ser evidenciadas com a combinação de três fatores: fenômeno do envelhecimento, presença de doenças e o estilo de vida sedentário. A participação da população idosa em programas de exercícios físicos auxilia na redução da sarcopenia e, conseqüentemente, na melhora do desempenho nas Atividades da Vida Diária e menores riscos à saúde, seja por minimização sintomática de outras patologias ou pelo “simples fato de se sentir ativo e funcional” para a sociedade e para si mesmo.

Palavras-chave: Idosos, Treinamento de Peso, Sarcopenia, Qualidade de Vida.