



Importância Do Treinamento Resistido Em Idosos Sarcopenicos

Autor(res)

Luiz Henrique Alves Dos Santos
Cristielle Aguiar Costa
Pablo Fraga Alexandre
Lucas Prestes
Thiago Santos Da Silva

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

Nos últimos anos a expectativa de vida vem crescendo significante, de acordo com o IBGE em 2020 a expectativa de vida dos homens passou de 72,8 para 73,1 anos e as das mulheres foi de 79,9 para 80,1 anos. Dessa forma com o crescente aumento do envelhecimento populacional, levantam-se questões políticas, de saúde e de qualidade de vida. (VERAS, 2016)

Ao longo do processo de envelhecimento surgem doenças que são próprias do envelhecimento e consequentemente maximiza a redução da qualidade de vida na terceira idade. O processo de envelhecer está ligado a perda gradual das funções, de massa muscular, da força e transformações fisiológicas, a perda da massa muscular e da força é conhecida como sarcopenia. (LEITE,2012)

Objetivo

Ao abordamos sobre o processo de envelhecimento, consequentemente sobre os idosos sarcopenicos e a opções de um corpo e mente são necessário equilibrarmos os hábitos, como a alimentação saudável, a realização de atividades físicas e a prática de atividades de lazer.

Material e Métodos

Ao longo do tempo a qualidade de vida dos indivíduos, principalmente nos idosos, vem sofrendo algumas alterações, portanto os cuidados com a saúde, com o processo de envelhecimento e a preocupação em adotar hábitos mais saudáveis tem sido cada vez mais frequentes. O processo de envelhecimento é um processo natural e inevitável, onde ocorrem mudanças no corpo, funções, psicológico, social, fisiológico, funcional e consequentemente diversas limitações (SPIRDUSO, 2005 apud ROSA, 2012).

O envelhecimento é um processo incessante no qual reduz de forma gradual os sistemas fisiológicos do indivíduo. De acordo com Nobrega et al (1999, p. 207) "Mantendo-se um estilo de vida ativo e saudável, podem-se retardar as alterações morfofuncionais que ocorrem com a idade."

Resultados e Discussão



2ª MOSTRA CIENTÍFICA

7 E 8
JUNHO
2023

Anhanguera
Brasília - DF

Conforme com Civinski, Montebeller e Braz (2011), determinadas doenças são mais habituais em idoso, pois são causadas pelo processo de envelhecimento. As habilidades que se perdem ao longo desse processo como a força muscular, a flexibilidade, fatores hormonais, diminuição do débito cardíaco, da função vital dos pulmões, são fatores que provocam problemas sérios e até fatais. No decorrer do de envelhecimento, ocorre a crescença na massa de gordura corporal, especialmente na região do abdômen, por consequência ocasiona a perda da massa magra em idosos. Essa perda está relacionada de modo direto com a redução da massa muscular esquelética, ou seja, a sarcopenia. (PÍCOLI et al., 2011).

”

Conclusão

Conforme evidenciado nessa pesquisa compreende – se que o processo de envelhecimento é natural e contínuo e está associado a redução da massa magra, da força muscular e conseqüentemente a redução da qualidade de vida desse grupo. Há vários fatores que estão associados com o processo de envelhecimento, como comportamentais, psicológicos e fisiológicos.

Referências

- FLATT, T. A new definition of aging? *Frontiers in Genetics – Genets of Aging*, Vienna, Áustria, v. 3, p.1-2, 2012
- HERNANDES, N. A. et al. Physical activity in daily life in physically independente elderly participating in community-based exercise program. *Brazili J of Physic Therapy*, Londrina, PR, v.17, n.1, p. 57-63, 2013.
- JAREK C. Comparação antropométrica, força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes e não praticantes de musculação. *RBCEH*, Passo Fundo, v KURA, G. G. et al. Nível d.