



Importância Do Treinamento Resistido Em Idosos Sarcopenicos

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

3

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.