A importância do treinamento resistido para redução de percentual de gordura em idosos

Autor(res)

Ronaldo Vilela Barros
Felipe Ferreira Santos

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

A obesidade na terceira idade,frequentemente relacionada a mudanças fisiológicas acumuladas ao longo da vida, é marcada pelo aumento de peso e acúmulo de gordura, especialmente após os 50 anos, devido à perda de massa muscular. O papel crucial do profissional de educação física destaca-se, oferecendo orientações e aulas atrativas para os idosos.
Este artigo aborda a relevânciade enfrentar a obesidade nessa fase da vida,explorando como o treinamento resistido pode contribuir para a redução do percentual de gordura em idosos. Os objetivos incluem identificar as contribuições desse treinamento e compreender suai nfluência na saúde dos idosos, justificando-se pelos riscos à saúde associados ao sobrepeso e obesidade em idosos.

Objetivo

Os objetivos incluem identificar as contribuições desse treinamento e compreender sua influência na saúde dos idosos, justificando-se pelos riscos à saúde associados ao sobrepeso e obesidade em idosos.

Material e Métodos

Revisão de literatura, onde foram pesquisados livros, dissertações e artigos cientificos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados (livros, sites de banco de dados etc.): Google Acacdêmico, Periódicos Capes, Scielo. O periodo dos artigos pesquisados foram os

trabalhos publicados nos últimos 10 anos. As palavras chave utilizadas na busca foram:" massa muscular, treinamento resistido, obesidade e idoso.

Resultados e Discussão

O envelhecimento populacional, conforme destacado por Brigil (2019), refere-se ao aumento progressivo da população idosa. A proporção de pessoas com 60 anos ou mais està crescendo globalmente a uma taxa mais rapida do que outras faixas etárias, prevendo-se um aumento de 223% entre 1970 e 2025, totalizando cerca de 1.2 bilhâo de pessoas idosas.
A sarcopenia, explicada por Neri (2020), é a perda significativa de massa muscular durante o envelhecimento, associada à diminuição da força muscular em idosos. Em contraste, o acùmulo excessivo de gordura leva a obesidade, definida pela Organizaçâo Mndial de Saude Como o excesso de deposito de godura corporal com implicações para a saúde.
Girotto et al. (2010) ressaltam a importancia da obesidade abdominal em pacientes hipetensos onmo fator de risco para sindrome metabólica, justiticando a necessidade de estratégias especiticas para esses casos

Conclusão

O estudo abordou os desafios do envelhecimento, destacando a sarcopenia e obesidade como questões críticas para os idosos. A sarcopenia, relacionada à perda de massa muscular, e a obesidade, levando à obesidade sarcopênica, impactam a funcionalidade e qualidade de vida. Atividade fisica regular, como treinamento resistido, e uma alimentação saudável são intervenções cruciais para preservar a saúde dos idosos.

Referências

BRIGIL B. Prevalência de Obesidade e Associação com Doenças Crônicas não Transmissíveis em Idosos Atendidos pela Estratégia Saúde da Família na Cidade de Macapá-Ap. 2019.COPÉS RM, COMIM FV, LANGER FVW, et al. Obesity and fractures in postmenopausal women: a primary-care cross-sectional study at Santamaria, Brazil. J Clin Densitom. GIROTTO, E. Prevalência de obesidade abdominal em hipertensos cadastrados em uma Unidade de Saúde da Família. 2010.