



Iniciação  
**Científica**  
2023.2

06 à 08 de Dezembro de 2023  
14h às 18h e das 16h às 22h

  
**Anhanguera**  
São José - SP | Jardim Morumbi

## **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 relevância de 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 sua influência 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 científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados (livros, sites de banco de dados etc.): Google Acadêmico, Periódicos Capes, Scielo. O período dos artigos pesquisados foram os



Iniciação  
**Científica**  
2023.2

06 à 08 de Dezembro de 2023  
14h às 18h e das 16h às 22h

  
**Anhanguera**  
São José - SP | Jardim Morumbi

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 está crescendo globalmente a uma taxa mais rápida do que outras faixas etárias, prevendo-se um aumento de 223% entre 1970 e 2025, totalizando cerca de 1.2 bilhão 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 acúmulo excessivo de gordura leva a obesidade, definida pela Organização Mundial de Saúde. Como o excesso de depósito de gordura corporal com implicações para a saúde.

Giroto et al. (2010) ressaltam a importância da obesidade abdominal em pacientes hipertensos como fator de risco para síndrome metabólica, justificando a necessidade de estratégias específicas 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 física 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.