



OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE NA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA

Autor(res)

Ronaldo Vilela Barros
Otavio Rodrigues Gonçalves

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Introdução

A sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa muscular e força em idosos, pode resultar em problemas como redução da mobilidade e maior risco de quedas. Este trabalho explora como os exercícios físicos para a terceira idade podem prevenir os impactos da sarcopenia.

O objetivo principal é reconhecer os benefícios dessas atividades na prevenção e minimização dessa condição, com enfoque específico em identificar vulnerabilidades da sarcopenia em idosos e os potenciais benefícios dos exercícios na redução desses impactos. Dessa forma se mostra importante para a sociedade por conter assuntos relevantes a saúde e benefícios de exercícios físicos para o público idoso

Objetivo

O objetivo principal é reconhecer os benefícios dessas atividades na prevenção e minimização dessa condição, com enfoque específico em identificar vulnerabilidades da sarcopenia em idosos e os potenciais benefícios dos exercícios na redução desses impactos. Dessa forma se mostra importante para a sociedade por conter assuntos relevantes a saúde e benefícios de exercícios físicos para o público ido

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", "Repositório Universitário da USP e "Repositório Institucional da Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ", etc.

O período dos artigos pesquisados foram os trabalhos publicados nos últimos "5" anos. As palavras-chave utilizadas na busca foram: " sarcopenia", "exercícios idosos e" perda massa muscular", etc

Resultados e Discussão

Silva (2022) destaca a sarcopenia como um problema significativo para idosos, afetando a qualidade de vida e capacidade funcional. Neste texto, serão apresentados dez parágrafos sobre o impacto da sarcopenia na terceira idade sob a perspectiva da atividade física. O autor ressalta a importância de compreender os efeitos dessa condição e as estratégias para prevenção e tratamento.

Silva (2021) enfatiza que a sarcopenia impacta diretamente a força muscular e a capacidade funcional dos idosos,



destacando a necessidade de os profissionais de educação física compreenderem seus mecanismos para desenvolver programas de atividade física adequados e eficazes diante do comprometimento físico dos idosos.

Conclusão

Há oportunidades para avançar na prevenção da sarcopenia na terceira idade. Pesquisas futuras podem otimizar protocolos de treinamento e explorar a interseção entre atividade física e nutrição. Estratégias inovadoras podem impulsionar a adesão, beneficiando não apenas os idosos, mas também a sociedade como um todo.

Integrar a expertise atual com futuras pesquisas pode promover um envelhecimento ativo e saudável, beneficiando não apenas os idosos, mas também a sociedade como um todo.

Referências

FERREIRA, R. B. Efeito do treinamento resistido na sarcopenia: revisão sistemática. 2020. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.

SILVA, R. A. Efeitos do treinamento físico na sarcopenia em idosos: uma revisão sistemática com metanálise. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

SILVA, R. S. Efeitos do treinamento de força na sarcopenia em idosos: uma revisão sistemática. 2022. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.