# 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.