

Benefícios do Treinamento Resistido para Diminuição da Perda da Força Muscular em Idosos: Uma Revisão Sistemática.

Annállya Noêmia Leal Mendonça; Gabriel Pinheiro Mesquita;
Letícia Vívian Teixeira da Rocha; Lane Viana Krejčová.

Universidade da Amazônia, Universidade Federal do Pará, Grupo Parkinson pesquisa e Cuidado

INTRODUÇÃO

A força é a variável de ação muscular que provoca movimento, e pode ser trabalhada com treino resistido (TR). No envelhecimento, ocorrem mudanças estruturais e fisiológicas que acarretam perda de massa muscular, força e limitações nas atividades diárias. O TR é uma das alternativas eficaz contra o declínio de força e massa muscular, componentes importantes da funcionalidade.

OBJETIVO

Realizar a revisão sistemática acerca da importância dos exercícios do Treinamento Resistido para a manutenção da força muscular em idosos.

METODOLOGIA

- Tipo de Estudo: Revisão Sistemática e Qualitativa.
- Fontes de Dados: PubMed; Periódicos da Capes; SCIELO.
- Descritores: "Treinamento Resistido", "Idoso", "Força Muscular" (Português); "Resistance Training", "Elderly", "Muscle Strength" (Inglês).
- Período de Pesquisa: 2018-2022.
- Participantes: Idosos com 60 a 75 anos, ambos os sexos.
- Critérios de exclusão: artigos não originais, estudos não relacionados com treinamento resistido, com período abaixo de 2018 e que o grupo controle não fossem idosos acima de 60 anos.
- Artigos Selecionados: 10.

RESULTADOS

AUTORES	OBJETIVO	CONCLUSÃO
SEO, ET AL (2021)	AVALIAR O EFEITO DO TR EM IDOSOS	↑ APTIDÃO FUNCIONAL FORÇA VELOCIDADE DE MARCHA
VIKBERG, ET AL (2019)	AVALIAR O EFEITO DO TR EM IDOSOS	↑ FORÇA FUNCIONAL E MASSA MUSCULAR
COSTA (2018)	AVALIAR O EFEITO DO TR EM IDOSOS	↑ FORÇA DE MMII E MMSS
CALDAS, ET AL (2019)	AVALIAR O EFEITO DO TR EM IDOSOS	↑ FORÇA RESISTÊNCIA MUSCULAR EQUILÍBRIO E AGILIDADE
VIANA, ET AL (2018)	AVALIAR O EFEITO DO TR EM IDOSOS	↑ DESEMPENHO MUSCULAR E FUNCIONAL
MACEDO, ET AL (2018)	AVALIAR O EFEITO DO TR EM IDOSOS	↑ FORÇA
PUCCI, ET AL (2021)	TR + PILATES	↑ FORÇA MUSCULAR
FERREIRA, ET AL (2022)	TR + COMPROMETIMENTO COGNITIVO LEVE	↑ FORÇA MUSCULAR E CAPACIDADE COGNITIVA
VITALE, ET AL (2020)	TR EM IDOSOS NA COVID-19	↑ FORÇA MUSCULAR DE MMII, NÃO EM MASSA MUSCULAR
DE OLIVEIRA SILVA A. ET AL. (2018)	TR EM FORÇA MUSCULAR, COMPOSIÇÃO CORPORAL E CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSAS COM OBESIDADE SARCOPÊNICA	↑ GRUPO COM "OS" FORÇA MODERADA GRUPO "SEM OS" AUMENTO DE FORÇA, CAPACIDADES MOTORAS E REDUÇÃO CORPORAL

A análise dos textos revelou para a maior parte dos estudos, resultados positivos do TR na melhora da força muscular, capacidades funcionais, cognitivas e aumento na massa muscular dos idosos.

CONCLUSÃO

O TR é essencial para manter a força muscular e funcionalidade em idosos, contribuindo para a independência, autonomia, e melhoria na qualidade de vida, além de aumentar a longevidade.

REFÊRENCIA

1. ALVES, Luciana Correia et al. A influência das doenças crônicas na capacidade funcional dos idosos do Município de São Paulo, Brasil. Cadernos de Saúde Pública, v. 23, p. 1924-1930, 2007.
2. ARAI, Yasumichi; HIROSE, Nobuyoshi. Estado funcional, morbidade e mortalidade de centenários. Cálculo clínico, v. 23, n. 1, pág. 45-50, 2013.

