

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NA SARCOPENIA DE IDOSOS.

Aarão Cavalcante Costa Batista; Laura Fernanda Batista da Silva; Marcos Antonio Campelo Lopes; Cristina Carvalho de Melo*

Centro Universitário UNA
Educação Física e Fisioterapia, Campus Contagem
*Cristina.melo@prof.una.br

Introdução

A sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa muscular e função física relacionada à idade, é um problema de saúde comum em idosos. O treinamento de força tem sido reconhecido como uma intervenção eficaz na prevenção e tratamento dessa condição. No entanto, é importante reunir e avaliar as evidências existentes sobre a influência do treinamento de força na sarcopenia em idosos, a fim de fornecer uma visão abrangente e aprofundada do tema.(VALENTE, MAGALHÃES e ALEXANDRE, 2021; BRASIL, 2021).

Objetivos

O objetivo desta revisão sistemática foi analisar criticamente a influência do treinamento de força na sarcopenia de idosos.

Metodologia

Foi realizada uma busca sistemática na base de dados científica Scielo, utilizando a estratégia de busca baseada no acrônimo P.I.C.O. As palavras chaves foram “Sarcopenia”; “Exercício Físico” ou “Treinamento de força”, e “Idoso” ou seus correspondentes em inglês: (sarcopenia) AND (strength training) AND (elderly); (sarcopenia) AND (strength training) AND (aging) AND (strength training), para identificar estudos relevantes publicados entre 2019-2023, resultando em 12 artigos. Foram incluídos estudos que investigaram os efeitos do treinamento de força em idosos sarcopênicos, considerando medidas de massa muscular, força, função física e variáveis relacionadas à saúde. Foram excluídos estudos que não atendiam aos critérios de inclusão, restando ao final 3 estudos. A análise de dados seguiu as diretrizes (PRISMA (MOHER, LIBERATI, TETZLAFF, ALTMAN e PRISMA GROUP, 2009).

Resultados e Discussão

Foram selecionados para a revisão final três artigos, evidenciando que o treinamento de força induz aumentos significativos na massa muscular, força e função física em idosos sarcopênicos (GONZALEZ-MARTIN et al. 2022; BUENDÍA-ROMERO et al., 2020; LETIERI et al., 2019). Além dos benefícios diretos na massa muscular e força, verificou-se impactos positivos em variáveis relacionadas à sensibilidade à insulina, densidade mineral óssea e qualidade de vida.

Conclusões

Foi evidenciado que o treinamento de força desempenha um papel crucial na prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos, promovendo melhorias significativas na massa muscular, força, função física e variáveis relacionadas à saúde.

Referências

- VALENTE, M.; MAGALHÃES, M. A. Z.; ALEXANDRE, T. S. Recomendações para Diagnóstico e Tratamento da Sarcopenia no Brasil. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2021. Disponível em: <https://sbgg.org.br/diagnostico-e-tratamento-da-sarcopenia/> Acesso em: 29 abr. 2022.
- MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D. G.; PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. PLoS medicine, v. 6, n.7, e1000097, 2009. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- GONZALEZ-MARTIN et al. Uso de la técnica de economía de fichas para incrementar conductas de tratamiento en adultos mayores con sarcopenia. Ter Psicol vol.40 no.3 Santiago dic. 2022.
- LETIERI et al. Effect of 16-Week Blood Flow Restriction Exercise on Functional Fitness in Sarcopenic Women: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Morphology*, v.37, n.1, Temuco, 2019.
- MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D. G.; PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. PLoS medicine, v. 6, n.7, e1000097, 2009. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>

