

CONTRIBUIÇÃO DO TREINO RESISTIDO E SEUS BENEFÍCIOS PARA SAÚDE DO IDOSO

Leandro Beraldo Silva¹

Fernando Junio Antunes de Oliveira Cruz²

As estatísticas do IBGE (2022) apresentam que há uma crescente na faixa etária dos idosos de 65 anos ou mais, onde no ano de 2021 correspondia a 10,15% da população geral, mas, estima-se que para o ano de 2060 possa chegar a 25,49%. Isso se dá aos inúmeros fatores relacionados ao aumento da expectativa de vida, como o estilo de vida saudável por meio da prática de exercícios físicos regulares. Nesse sentido, com o objetivo de discorrer sobre a contribuição do treino resistido para a saúde do idoso, foi realizada uma revisão narrativa usando os termos: treino de força; musculação e; idoso, na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os critérios de inclusão foram: base de dados Medline e Lilacs, artigos em português e publicados nos últimos 10 anos. Foram encontrados 41 estudos e, após leitura dos títulos, resumo e na íntegra apenas 04 artigos foram elegíveis (ARAUJO; FLÓ; MUCHALE, 2010; SCHIAVONI *et al.*, 2017; SANTANA *et al.*, 2020; WACLAWOVSKY *et al.* 2021). Dentre estes, destaca-se o treino resistido, musculação ou treino de força, como potencial de gerar inúmeros benefícios para a saúde dos idosos, tido como uma ferramenta não farmacológica gerando adaptações fisiológicas positivas no corpo e auxiliando a reverter o processo de sarcopenia (perca gradativa de massa muscular). Além disso, destaca-se que o treinamento pode beneficiar a marcha, contribuindo para melhorias de aspectos funcionais. O treino resistido moderado dinâmico, periodizado adequadamente e obedecendo a individualidade biológica é uma ferramenta importante para indivíduos pré hipertensos por contribuir para o fortalecimento do endotélio, propiciando boa vascularização e diminuindo a vulnerabilidade de doenças e acidentes vasculares. Nesse sentido, o exercício físico exerce uma função importante na saúde cardiovascular do idoso, se apresentando como uma ferramenta não farmacológica que possibilita um melhor controle da pressão arterial tendo em vista que os indivíduos idosos são mais vulneráveis a patologias dessa ordem. O treinamento apresenta

¹Acadêmico do curso de Educação Física na UNIFIMES, e-mail: leandroberaldo2015@gmail.com

²Docente do curso de Educação Física na UNIFIMES.

VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES



2022

16 A 18 DE MAIO

inúmeras possibilidades de protocolos para uma sessão de treino, mas a periodização ondulatória que consiste em manipular volume e intensidade dos treinamentos em determinados momentos da prática se mostrou mais eficiente para ser empregado em idosos, aspecto importante por possibilitar um melhor resultado na força. Desta forma, conclui-se que o treino resistido exerce um grande benefício na qualidade de vida da pessoa idosa por contribuir na saúde cardíaca, diminuindo expressivamente a possibilidade de patologias como acidentes vasculares. Devido às adaptações que o treinamento gera no endotélio, possibilita o fortalecimento das artérias garantindo melhor fluxo sanguíneo ao corpo, auxiliando no controle da pressão arterial, além de exercer melhor qualidade muscular, seja na manutenção ou no aumento da força, conseqüentemente, contribuindo para os aspectos funcionais do idoso. Evidencia-se que o protocolo de treinamento que se apresentou mais adequado aos idosos obedeceu a uma periodização ondulatória.

Palavras-chave: Idoso. Saúde Cardiovascular. Treinamento Resistido.