

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO RESISTIDO EM PESSOAS COM SARCOPENIA

Gisela Sanches NASCIMENTO*
Samanta Reis SOARES**
Thiago Moraes ROCHA***
Sandra de Souza NERY****

RESUMO

Introdução: O corpo humano passa por diversas alterações com o avançar da idade como a perda de massa e força muscular, podendo, até mesmo, ocasionar uma doença chamada sarcopenia. Em geral, entre os fatores que proporcionam o aparecimento da sarcopenia, além do próprio processo fisiológico do envelhecimento, encontram-se os hábitos inadequados de alimentação e a inatividade física. O tratamento da sarcopenia envolve mudanças no estilo de vida, principalmente, melhores hábitos alimentares e prática regular de exercício físico. Os benefícios dos exercícios aeróbios e anaeróbios para pessoas típicas, são bem conhecidos na literatura, porém para indivíduos com sarcopenia, ainda há a necessidade de ampliar as discussões. **Objetivo:** Desta forma, este estudo tem como objetivo discutir como a sarcopenia pode ser tratada ou evitada por meio da prática do exercício físico resistido. **Metodologia:** Para tanto, este estudo de natureza qualitativa foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica. **Resultados:** A sarcopenia não é uma doença inerente ao envelhecimento, como se acreditava até então, pois pode estar presente também em indivíduos adultos, sendo o estilo de vida, fator determinante na sua prevalência e seu agravamento no envelhecimento. Como a sarcopenia é desenvolvida em decorrência da perda de massa muscular e da força, a prática de exercício resistido é recomendada tanto para sua prevenção, quanto para o seu tratamento. Porém, estes exercícios devem ser prescritos com cautela e acompanhados por um profissional de educação física. A prescrição de exercícios resistidos para pessoas com sarcopenia deve constar de adaptações gradativas de peso, para evitar lesões, e ainda, exercícios direcionados, com prioridade, aos membros inferiores, pois estes apresentam maior perda de massa muscular e força. **Conclusão:** A melhora dos hábitos alimentares, aliados à prática do exercício físico constante, com prioridade para os exercícios resistidos, são indicados para prevenção e controle da sarcopenia de indivíduos adultos e idosos.

Palavras-chave: Exercício resistido. Sarcopenia. Prevenção. Tratamento.

* Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. giselasanchea2310@outlook.com

** Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. samantadosreis@hotmail.com

*** Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. thiagomoraes707@gmail.com

**** Orientadora. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. sanney@hotmail.com