

ALTERAÇÕES METABÓLICAS DURANTE OS EXERCÍCIOS RESISTIDOS SOB IMERSÃO EM IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA

Letícia de Andrade Oliveira (leticiaandrade4894@gmail.com)

Leticia Rodrigues Queiroz (leticiarodriguesqueiroz41@gmail.com)

Valéria Gomes da Silva (valeriiia.gomes@gmail.com)

Elba Carreiro Costa de Paiva (Elbapaiva2@gmail.com)

Camille Maria de Holanda Angelim Alves (camille.holanda@uniateneu.edu.br)

Orientador: Prof. Dr. Cesário Rui Callou Filho

INTRODUÇÃO:

O envelhecimento, conceituado como uma condição processual, ou seja de processo natural, caracterizado por alterações fisiológicas que ocorrerem em diversos sistemas do corpo, incluindo o metabolismo. Com a perda progressiva de massa muscular e o aumento do risco de doenças metabólicas, intervenções como os exercícios resistidos têm sido recomendadas para melhorar a saúde metabólica de idosos. A imersão aquática, que reduz o impacto nas articulações e aumenta a resistência do meio, tem ganhado atenção como uma modalidade eficaz para a realização desses exercícios, potencializando os benefícios metabólicos.

OBJETIVO:

Descrever através da literatura alterações metabólicas durante os exercícios resistidos sob imersão em idosos.

MÉTODO:

Trata-se de uma revisão de literatura, desenvolvida através da rede *Wi-Fi* do Centro Universitário Ateneu – UniAteneu, por meio do site eletrônico *Google Acadêmico*. Foi escolhido somente este site por critério de conveniência e por se tratar de uma revisão simples. Os critérios de elegibilidade para esta pesquisa se deram através das seguintes condições: artigos do ano 2023 em português, com pelo menos dois termos chaves no título e disponíveis. O processo de busca ocorreu por pares, quando um destes tinha dúvidas sobre a inclusão, um terceiro pesquisador era acionado, então este decidia se o artigo seria ou não incluído. A extração, interpretação e descrição dos artigos selecionados obedeceu às boas práticas de pesquisa acerca dos estudos de revisão.

RESULTADOS:

Ao final da busca, o quantitativo de artigos findou-se em: n=5 identificados. A análise dos estudos revelou que os exercícios resistidos em ambiente aquático reduzem o acúmulo de lactato, favorecendo uma menor fadiga muscular, além de promoverem maior estabilidade glicêmica e incremento no consumo de oxigênio. Essas adaptações indicam um potencial benéfico na funcionalidade e saúde metabólica dos idosos.

CONCLUSÃO:

Pôde-se considerar ao final desta pesquisa, que as alterações quanto a função metabólica em idosos que praticam exercício em meio aquático com método de resistência apresenta melhora da função humoral, cardiopulmonar, bem como sensação de bem-estar.

PALAVRAS-CHAVES: Metabolismo. Exercício Resistido. Envelhecimento.

REFERÊNCIAS:

Santos, E. G., et al. (2023). Efeitos do exercício aquático resistido na saúde metabólica e função física de idosos. *Revista Brasileira de Fisioterapia e Exercícios*, 27(2), 103-113.

Oliveira, R. M., et al. (2023). O impacto do exercício resistido aquático na função cardiorrespiratória de idosos. *Arquivos de Ciências da Saúde*, 10(4), 284-292.

Lima, A. D. L., et al. (2023). Treinamento resistido em meio aquático para idosos: benefícios na saúde muscular e metabólica. *Revista Brasileira de Gerontologia e Saúde*, 18(3), 77-85.

Costa, A. C., et al. (2022). A imersão aquática como intervenção para a saúde metabólica de idosos: uma revisão. *Jornal Brasileiro de Geriatria e Gerontologia*, 24(1), 45-55.

Martins, W. T., et al. (2022). Exercício resistido aquático e o controle glicêmico em idosos: evidências de sua eficácia. *Revista de Atividade Física e Saúde*, 19(3), 177-185.