

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS

SARCOPENICOS: uma revisão literária

Virgínia Peres¹
Lauanne Gomes Melo²
Gilberto Reis Agostinho Silva³

RESUMO

A sarcopenia, é uma condição musculoesquelética progressiva associada ao envelhecimento, marcada pelo declínio da massa muscular, força e desempenho. Sendo assim um dos fatores que mais afetam a qualidade de vida dos idosos, comprometendo não somente a independência funcional. Busca-se na construção do presente estudo apresentar como o treinamento de força (TF) pode ser benéfico ao estimular a síntese proteica e inibir a degradação muscular, promovendo ganhos em massa muscular e força. Trata-se de uma revisão literária com a seleção de 10 artigos publicados de 2019 a 2024, pesquisados na plataforma Google Acadêmico. Observou-se que o treinamento de força promove ganhos expressivos em força muscular, hipertrofia e funcionalidade, além de melhorias na saúde cognitiva e autonomia. Verificou-se também, que entre os idosos, os exercícios de força se destacam por manter ou aumentar a massa muscular, prevenindo fraqueza e limitações funcionais que trazem o risco de quedas e consequentemente fraturas. Ressalta-se também a importância da força vinculada ao equilíbrio. Por considerações, ressalta-se que, embora as adaptações musculares ocorram em menor grau em indivíduos mais velhos, elas são semelhantes em indivíduos mais jovens quando o treinamento é bem estruturado, sendo o volume de treinamento, fator decisivo para a hipertrofia. Por outro lado, estudos mostram que os ganhos de força em indivíduos mais velhos também estão fortemente relacionados às adaptações neurais, especialmente nas fases iniciais do treinamento. Nesse cenário, o profissional de educação física tem papel fundamental no desenvolvimento de estratégias para combater a inatividade e promover o bem-estar e a longevidade saudável.

Palavras- chave: Envelhecimento, sarcopenia, treinamento de força, massa muscular.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

3 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).