



CONEXÃO UNIFAMETRO 2022

XVIII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS PARA GANHO DE FORÇA MUSCULAR NO IDOSO: REVISÃO INTEGRATIVA

Priscila Alves Holanda

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
priscila.holanda@aluno.unifametro.edu.br

Larisse Santos Nascimento

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
larisse.nascimento@aluno.unifametro.edu.br

Maria Edriely Araújo de Souza

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
maria.souza08@aluno.unifametro.edu.br

Ana Letícia Rodrigues da Mota

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
ana.mota03@aluno.unifametro.edu.br

Julia Lima de Araújo

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
julia.araujo@aluno.unifametro.edu.br

Denise Moreira Lima Lobo

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
denise.lobo@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Promoção, Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: X Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: No Brasil, a população de idosos apresenta elevado crescimento. Estima-se que em até 2030, o país terá a 5ª população mais idosa do mundo. Estudos mostram que o envelhecimento leva a sarcopenia, com conseqüente redução da massa muscular, podendo levar a quedas e redução da qualidade de vida. Já está comprovado na literatura que o exercício físico promove diversos benefícios nessa população, incluindo a melhora da força muscular e ganho de funcionalidade. Entretanto, se faz importante conhecer quais os tipos de exercícios que podem promover esse benefício. **Objetivo:** Identificar os diferentes tipos de exercícios que promovem melhora da força muscular em idosos. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura de artigos pesquisados na base de dados PEDro, usando os descritores *muscle strength, exercise, elderly*. Foram incluídos artigos do tipo ensaio clínico randomizado, publicados nos últimos 10 anos, na língua inglesa e portuguesa. Foram excluídos artigos em duplicidade e que não abordassem sobre a evolução da força muscular do idoso. **Resultado e Discussão:** A partir da busca realizada foram identificados 17 artigos e após leitura do título e resumo foram excluídos 8. Assim foram selecionados 9 estudos para leitura na íntegra para verificar a elegibilidade. Destes, 5 foram excluídos pois não contemplavam a temática principal do estudo, sendo incluídos 4 artigos para análise. De acordo com os artigos analisados o exercício de salto vertical reduz o risco de quedas, melhora a flexibilidade, assim como o treino de força. O exercício resistido, quando constante retarda o

envelhecimento e melhora a condição física. Além disso, os exercícios que envolvem atividades aeróbicas levam a mudanças significativas no peso e IMC. Por fim, o tai-chi mostrou resultados positivos no ganho de força muscular no idoso quando realizados a longo prazo. **Conclusão:** Conclui-se que diferentes tipos de exercícios quando utilizados em idosos promovem o ganho de força muscular, reduz o índice do número de quedas, aumento da funcionalidade e melhora na qualidade de vida. Assim, podendo aumentar a expectativa de vida, o envelhecimento saudável e a prevenção de doenças.

Descritores: Força muscular; Exercício; Idoso.

Referências:

LAI, X. *et al.* Effects of lower limb resistance exercise on muscle strength, physical fitness and metabolism in pre-frail elderly patients: a randomized controlled trial. **BMC Geriatr.** v. 21, n. 1, p. 447. 2021.

MAZINI-FILHO, M.L. *et al.* Evaluation of different physical exercise programs in muscular strength and functional autonomy of elderly women. **Motricidade.** v. 12, n. 2, p. 124-133. 2016.

PARK, J. *et al.* Effect of jumping exercise on muscle strength and equilibrium of the elderly: a randomized controlled. **Journal of Physical Therapy Science.** v. 24, n. 11, p. 1345-1348. 2012.

RODRÍGUEZ, R. L. *et al.* Comparisons of the health Benefits of Strength Training, Aqua-Fitness, and Aerobic Exercise for Seniors. **Rehabilitation Research and Practice.** v.19, n. 5230971. 2018.

SONG, Q. H. *et al.* Effect of Tai-chi exercise on muscle strength of lower limbs, bone mineral density and balance of elderly women. **International Journal of Clinical and Experimental Medicine.** v. 7, n. 6, p. 1569 1576. 2014.