

Musculação na terceira idade

Educação Física

Enviado por:

Postado em:12/11/2008

“Com o envelhecimento da população, evidencia-se a necessidade do estabelecimento de condutas que minimizem as perdas fisiológicas e as complicações relacionadas às limitações que surgem deste processo”, destaca o educador físico Thiago Gaudensi Costa. Saiba mais...

Exercícios com pesos aplicados em homens idosos mostraram-se um importante fator para a redução dos riscos de desenvolvimento da resistência à insulina (RI), estágio prévio ao aparecimento do diabetes mellitus do tipo 2. “Com o envelhecimento da população, evidencia-se a necessidade do estabelecimento de condutas que minimizem as perdas fisiológicas e as complicações relacionadas às limitações que surgem deste processo”, destaca o educador físico Thiago Gaudensi Costa. No estudo apresentado na Faculdade de Educação Física (FEF), orientado pela professora Mara Patrícia Traina Chacon Mikahil, Costa submeteu 10 homens acima de 60 anos, sedentários e saudáveis, ao treinamento com pesos durante 16 semanas e comparou o resultado com um grupo controle composto por oito idosos. No período, foram avaliados os efeitos dos exercícios sobre a resistência à insulina, a composição corporal e a força muscular. O educador físico destaca que o objetivo do trabalho foi analisar o exercício de musculação como método de prevenção ao aumento de indicadores de riscos à saúde. “A maioria dos estudos nesta área destina-se a oferecer o treinamento para indivíduos já doentes ou dentro do ambiente hospitalar com a finalidade de observar os efeitos sobre a doença já instalada. Um dos diferenciais deste estudo reside, justamente, em aplicar os exercícios em pessoas saudáveis para observar a interferência nos índices, ou seja, como fator de prevenção”, explica. Para a seleção, os voluntários deveriam ter hábitos de vida não-ativos e serem clinicamente saudáveis. O grupo treinado apresentou índice de Homeostasis Model Assesment (Homa) — que mede o fator de RI — abaixo de 2,71. Nos idosos, não é recomendável que o valor de Homa esteja acima de 2,71, pois caracteriza o indivíduo como resistente, com potencial de desenvolver o diabetes mellitus tipo 2. Pelos resultados da pesquisa, os índices de Homa na população estudada se mantiveram os mesmos depois do treinamento com pesos. “Não aumentou nem diminuiu. A hipótese era que estes índices poderiam diminuir após os exercícios”, destaca Costa. Já nos valores de força muscular, outro fator analisado, foi observado um aumento, o que significa menor risco no desenvolvimento da doença. Os dados de composição corporal também tiveram alterações benéficas, com reduções significativas na gordura corporal relativa, visto que o tecido adiposo em grandes quantidades é um dos grandes responsáveis pelo desenvolvimento da RI. Segundo o educador físico, outros estudos deveriam considerar diferentes intensidades e duração do treinamento com pesos para se detectar possíveis interferências sobre a RI. Texto: Raquel do Carmo Santos Fonte: Jornal da Unicamp Fonte da matéria: saudeemmovimento.com.br