

Benefícios do treino resistido no coronariopata com sarcopenia

STELLA MARIANA FERREIRA GIOLO, SIMONE FIALHO PEREIRA, HENRIQUE VIVIANI, PAULO ROBERTO RAMOS ALVES, RICARDO MESQUITA DE FREITAS, MARIA DEL CARMEN REBECA NARRO FORNO, ANA LUCIA FENAMOR PAIVA, ERIKA ROBERTA KOCH FRIAS e ANDRE T EVANGELISTA

Clínica Médica Viviani , Rio Claro , SP, BRASIL.

INTRODUÇÃO

Tradicionalmente, o exercício resistido (ER) e o aeróbico (EA) são métodos de treino conceituados e estabelecidos na prática esportiva, sendo normalmente recomendados de acordo com o fenótipo dos praticantes. Um equívoco, porém, é considerar que o ER e o EA promovem benefícios distintos ao organismo, fazendo com que a maioria das diretrizes de atividade física recomende que idosos pratiquem, pelo menos 150 minutos semanais, somente de EA. O objetivo, neste caso, é reduzir o risco de doença crônica e manter as habilidades funcionais.

Atualmente, porém, é possível encontrar uma série de evidências que defende que o ER é tão eficaz quanto o EA na redução do risco de doenças crônicas, com destaque para a DCV, e para a manutenção da mobilidade na população idosa. A partir desta realidade, este artigo aborda os benefícios do treino resistido em pacientes com DCV e sarcopenia, com base em resultados de estudos atuais sobre o tema.

RESUMO

< a name="_GoBack"> Nesta revisão de literatura adquirida no LILACS, SciELO e PubMed constata-se que o exercício físico é um dos métodos mais indicados para tratar a sarcopenia, que exercícios resistidos reduzem as possibilidades de complicações cardiovasculares comparado ao aeróbico pois a rigidez arterial não aumenta ou piora após o treino resistido. Também o treino resistido de 1 a 2h por semana reduziu em 22% o risco de DCV quando comparado ao treino com exercícios aeróbicos pelo mesmo tempo. O treino resistido praticado de leve a moderada intensidade utilizado para tratar a sarcopenia proporciona melhora na resposta cardiológica como frequência cardíaca, pressão diastólica e perfil lipídico promovendo efeito protetor contra isquemia miocárdica sendo seguro e eficaz em sarcopênicos com DCV.

CONCLUSÃO

Novas evidências têm apontado para um equívoco relacionado ao treino resistido: que se trata de uma prática não tão segura para pacientes vulneráveis física ou metabolicamente. Estudos, porém, revelam seus benefícios quando praticado em intensidade leve à moderada.