

Pesquisa (PESQ - 1462)

Responsável

Michael Pereira da Silva

Unidades Envolvidas

FaMed - Faculdade de Medicina

Título

Tendências temporais da prática de treinamento resistido em adultos brasileiros de 2006 a 2018.

Resumo

A prática de atividades que favoreçam o fortalecimento muscular, como o treinamento resistido, deve integrar os hábitos de atividade física de jovens, adultos e idosos, sendo recomendada a realização de exercícios que envolvam o corpo todo por ao menos duas vezes na semana 1,2. O treinamento resistido está relacionado com diversos benefícios à saúde tais como, uma melhor na qualidade de vida 3,4, controle de pressão arterial 5, redução de alguns tipos de câncer 6 e redução do risco de queda em idosos 7,8. O treinamento resistido gera adaptações tanto no sistema músculo esquelético quanto no sistema cardiovascular, contribuindo assim para redução do risco de doenças crônicas e atenuando os efeitos deletérios do envelhecimento na função e estrutura do tecido muscular 9-11. A tendência temporal de participação em treinamento resistido utilizando dados de inquéritos populacionais de atividade física é pouco reportada na literatura 12-14. Dados referentes à população adulta americana entre os anos de 2001 e 2017 verificaram um pequeno aumento (1,2%) na prática de treinamento resistido por pelo menos 2 vezes na semana 12. Em investigação similar, Bennie et al. 13 verificaram um aumento na adesão de atividades físicas voltadas ao fortalecimento muscular em adultos australianos entre 2001 e 2010, com taxas variando de 6,4% a 12,0% de acordo com a faixa etária estudada. No Brasil, até o presente momento, nenhum estudo apresentou as tendências temporais da prática desse tipo de atividades em uma população representativa de adultos do país. Somente um estudo realizado na cidade de Curitiba, PR, localizada no sul do país, verificou essas tendências em adultos entre 2006 e 2014, indicando um aumento na prevalência de prática de treinamento resistido em 3,75% ao ano em homens e 3,99 ao ano em mulheres 14. Visto a importância do treinamento resistido na saúde de adultos, é necessário e entendimento de como a população está aderindo à sua prática e se essas taxas estão se modificando ao longo do tempo. Diante disso, presente estudo tem o objetivo de verificar as tendências temporais da prática de treinamento resistido em uma amostra representativa de adultos brasileiros no período de 2006 a 2018 utilizando dados secundários do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco para doenças crônicas não transmissíveis (VIGITEL).