

Poster 06

Sarcopenia e envelhecimento

Matos, S.¹; Ventura, S.¹; Ferreira, A.¹; Rocha, E.¹; Silva, D.¹; Sadio, A.¹; Monteiro, A.M.^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

Introdução: O processo do envelhecimento é inexorável a todos os indivíduos, contudo a forma como se vive esse processo varia de indivíduo para indivíduo. Mas em todos eles, este procedimento coincide com uma redução progressiva dos tecidos activos do organismo, perda da sua capacidade funcional, instabilidade postural e modificações das funções metabólicas. O declínio da força e da massa muscular (Sarcopenia), ocasionado pelo envelhecimento, predispõe a riscos de queda, fractura e dependência física. Essa condição pode levar a uma dependência funcional já que a capacidade de realizar diferentes actividades diárias, laborais ou recreacionais é determinada, em grande parte, pela capacidade de desenvolver força muscular. **Metodologia:** A base desta pesquisa foi a análise e interpretação de artigos especializados retirados do Google Académico e Scielo que tornou possível o acesso de informações relevantes para analisar a importância da sarcopenia na terceira idade. **Conclusões:** A actividade física, predominantemente o treino de força, exerce uma relação benéfica nas condições de saúde da população idosa, nomeadamente, na sarcopenia. A sarcopenia do envelhecimento esta associada à considerável inabilidade física e à mortalidade, e representa um elevado factor de risco na fragilidade muscular, até mesmo naqueles indivíduos que praticam exercício físico regularmente. Um programa de exercícios bem prescrito e eficiente tem como finalidade melhorar a condição física dos idosos e por sua vez atenuar a deterioração das variáveis da aptidão física: a massa muscular, força, flexibilidade, equilíbrio e independência funcional que conseqüentemente, aumenta a qualidade de vida e autonomia dos idosos.