

# Sarcopenia e a Actividade Física



**+idade+saúde**

Matos, S.; Ventura, S.; Ferreira, A.; Rocha, E.; Silva, D.; Sadio, A.; Monteiro, A.M.  
 Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física – Instituto Politécnico de Bragança – Portugal;  
 \*Address Contact: Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física - Instituto Politécnico de Bragança ,  
 Campus Santa Apolónia, Apartado 1101, 5301-856 Bragança, Portugal.  
 Email: saraddmatos@hotmail.com

## 1. 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 .

## 2. 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.

## 3. Resultados

Autoria e ano	Tipo de treino	Tamanho da amostra e idade	Tema abordado	Resultados
PEDRO, E.M. et al; 2008	Transversal <b>Avaliação:</b> Teste de força (repetições máximas) Teste de equilíbrio de Tinetti e Berg	16 idosos (8 de 65± 6,19 anos e 8 de 68± 4,98 anos)	Análise comparativa da massa e força muscular e do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação	Os idosos que praticavam musculação apresentaram valores maiores de circunferência, de braço e de coxa, e nos testes de repetição submáxima no supino e no leg press em relação aos sedentários.
ROGATTO, G.P. et al; 2001	Transversal <b>Avaliação:</b> Teste de 1 RM (repetição máxima) nos músculos flexores do cotovelo	30 mulheres jovens e idosas	Efeitos da actividade física regular sobre parâmetros antropométricos e funcionais de mulheres jovens e idosas	A prática regular de actividade física pode prevenir a perda de massa muscular.
KAZMIRCZAK, A. M. et al.; 2006	Longitudinal 3 meses, de 15 em 15 dias <b>Avaliação:</b> Teste de caminhada de ROCKPORT que consiste em caminhar uma milha (1600m)	20 indivíduos, 19 sexo feminino e 1 sexo masculino (63,5 ± 7,48 de idade)	Projecto de inclusão social de indivíduos da terceira idade do município de sete de Setembro	Os idosos apresentaram um aumento de força e massa muscular.
TREVISAN, M. C. et al; 2007	Longitudinal 16 semanais, 3 sessões semanais <b>Avaliação:</b> Treino de pesos	30 idosas (45 aos 70 anos)	Metabolismo de repouso de mulheres pós-menopausadas submetidas a programa de treino com pesos (hipertrofia)	As idosas apresentaram um aumento significativo de massa muscular de 27,8 ± 3,6% e 27,3 ± 2,9% para 30,0 ± 3,7% .
ARANTES, et al; 2009	Longitudinal 3 sessões semanais <b>Avaliação</b> Treino de musculação (agachamento parcial com halteres, leg press e mesa flexora) Treino de hidroginástica (exercícios aeróbios e de resistência)	46 idosas (67,5 anos)	Caracterização dos parâmetros temporo-espaciais da marcha em idosas praticantes de diferentes modalidades de exercícios	As idosas que praticavam musculação apresentaram um melhor desempenho e um aumento da força e massa muscular quando comparadas com as idosas de hidroginástica.

Tabela 1: Revisão bibliográfica de artigos

## 4. Considerações Finais

A actividade física, predominantemente o treino de força, exerce uma relação benéfica nas condições de saúde da população idosa, nomeadamente, na sarcopenia.

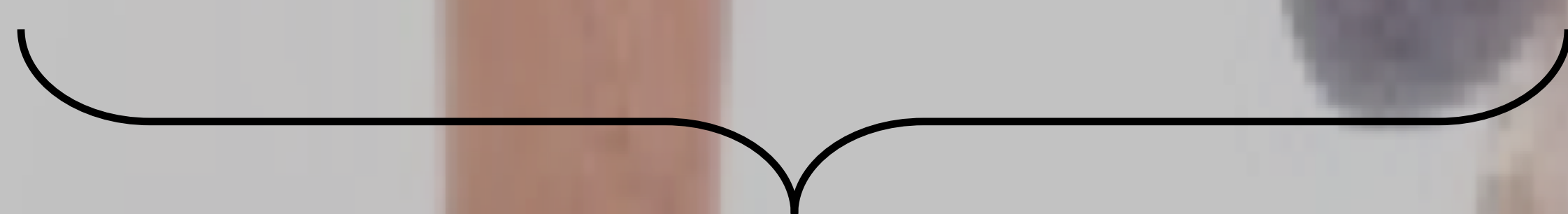
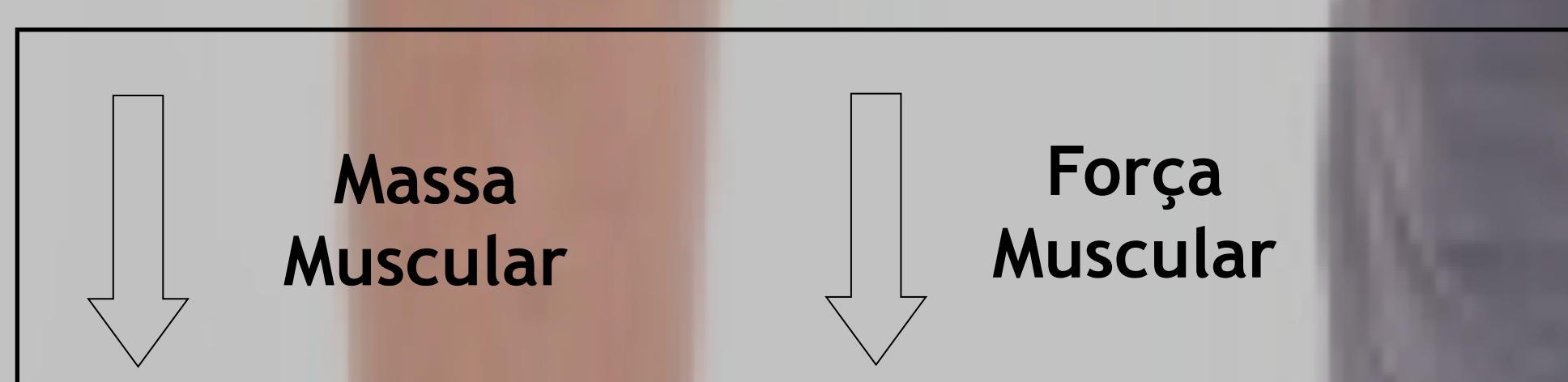
A sarcopenia do envelhecimento esta associada à considerável inabilidade física e à mortalidade, e representa um elevado factor de risco na fragilidade muscular, até mesmo naqueles indivíduos que praticam exercício físico regularmente.

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 consequentemente, aumenta a qualidade de vida e autonomia dos idosos.

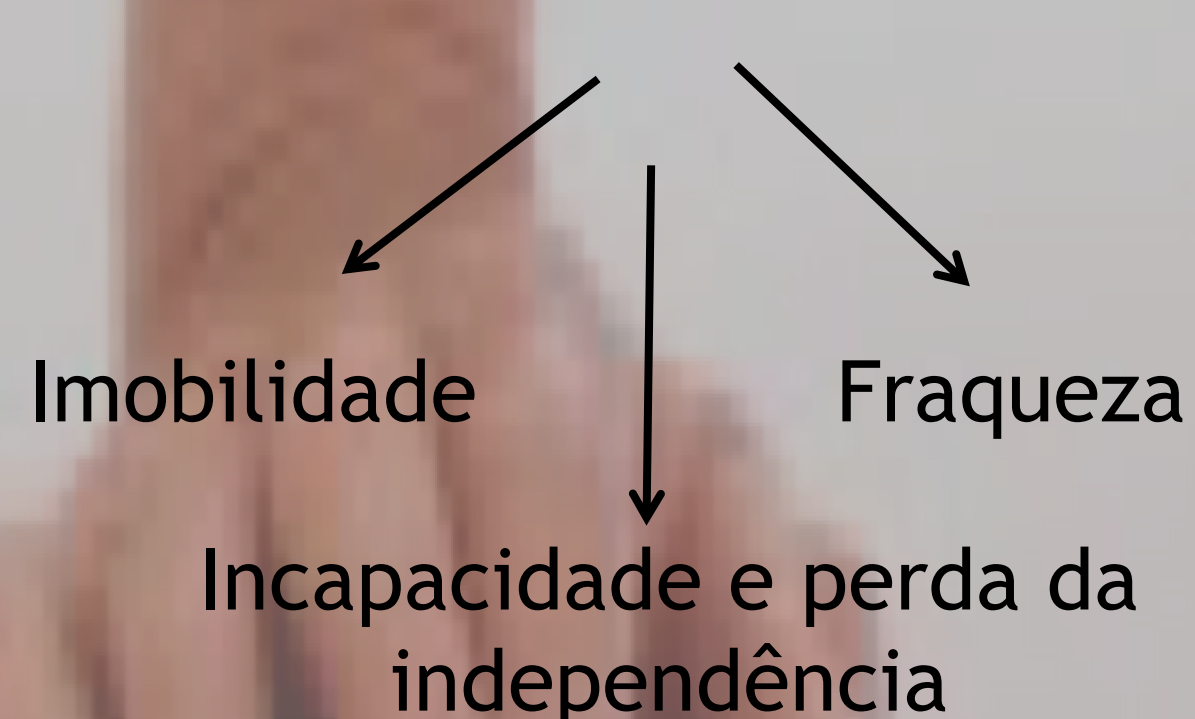
## 5. Bibliografia

- 1- ARANTES, et al (2009); Caracterização dos parâmetros temporo-espaciais da marcha em idosas praticantes de diferentes modalidades de exercícios; Ver. Movimento.
- 2- PEDRO, E. M. et al (2008); Análise comparativa da massa e força muscular e do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação; Ver. Conexões, Campinas.
- 3- KAZMIRCZAK, A. N. et al (2006); Projecto de inclusão social de indivíduos de terceira idade do município de sete de Setembro; Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – Campus Santo Ângelo/RS.
- 4- TREVISAN, M.C. et al (2007); Metabolismo de repouso de mulheres pós-menopausadas submetidas a programa de treino com pesos (hipertrofia); Rev. Bras. Med. Esporte.
- 5- ROGATTO, G. P. at al (2001); Efeitos da actividade física regular sobre parâmetros antropométricos e funcionais de mulheres jovens e idosas; Mestrando em Ciências da Motricidade.

Factores: hormonais  
nutricionais  
metodológicos  
imunológicos



**Sarcopenia**



**Actividade Física**

