


# Renovação Muscular A Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva como Estratégia Contra a Sarcopenia

**Autor(res)**

Sabrina Gomes De Morais
Joyce Vivian Martins Rechieri
Aline Lopes Moutinho
Silvania De Lima Ribeiro
Bianca Freitas De Souza
Rosana Gonçalves Da Silva

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

**Resumo**

Resumo
A sarcopenia é a perda generalizada e progressiva da força e massa muscular esquelética com o envelhecimento. Com o aumento da população idosa em ritmo acelerado em todo o mundo, torna-se necessário o maior entendimento dos fenômenos associados ao processo de envelhecimento. A sarcopenia tem sido descrita como uma síndrome geriátrica caracterizada pela diminuição global e progressiva da massa e força muscular, podendo causar grandes prejuízos à funcionalidade do idoso, o idoso terá menor qualidade em sua contração muscular, menor força, menor coordenação dos movimentos e provavelmente, maior probabilidade de sofrer um acidente como por exemplo quedas. Os mecanismos envolvidos na sua etiologia e progressão são múltiplos, incluindo alterações na síntese de proteínas, proteólise, diminuição da função neuromuscular, inflamação, estresse oxidativo, alterações hormonais, entre outros. O declínio do sistema muscular cursa com modificações na composição da fibra muscular, com diminuição da inervação, da vascularização, da contratilidade e comprometimento das unidades tendíneas. A sarcopenia é tratada com fortalecimento muscular. A facilitação neuromuscular baseia-se num método de terapia que ultiliza a FNP suporta sincronização e coordenação da formação dos movimentos, melhora as atividades da vida diária e qualidade de vida, esta técnica utiliza contrações musculares concêntricas, excêntricas e estáticas, combinadas com resistência facilitadoras e procedimentos classificados como padrões de movimentos diagonais e aplicação de estímulos sensoriais, auditivos, visuais, estímulos proprioceptivos e da pele, levando a um máximo do aparelho neuromuscular, a FNP mostra um efeito positivo sobre a gama ativa e passiva de movimentos, devido ao fato de ser uma técnica de alongamento e fortalecimento dos músculos.