

Aline Lopes Moutinho
Silvania De Lima Ribeiro
Bianca Freitas De Souza

## Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

## Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

## Resumo

Renovação muscular e sarcopenia-A facilitação neuromuscular proprioceptiva

Introdução A sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular. Este fenômeno aumenta os riscos de quedas e reduz significativamente a qualidade de vida dos idosos.Os mecanismos subjacentes incluem alterações na síntese proteica, função neuromuscular e desequilíbrios hormonais. As mudanças na composição das fibras musculares resultam em perda de inervação, vascularização e contratilidade. Metodologia Realizou uma mini revisão bibliográfica em bases como Medline, PubMed e Scielo, focando em artigos de 2010 a 2022 que discutem a aplicação da FNP na sarcopenia. As pesquisas foram baseadas nas palavras-chave "sarcopenia", "idoso" e "FNP". Resultados Os estudos selecionados evidenciam que a FNP utiliza contrações musculares de diferentes tipos e estimulação sensorial, podendo melhorar a força, coordenação e qualidade de vida dos idosos.Os exercícios de FNP promovem a estabilidade ao fortalecer músculos do tronco e melhorar a capacidade de controle dos membros,o que é crucial para atividades diárias e prevenção de quedas. Além dos benefícios físicos, há melhorias nos aspectos morfológicos, neuromusculares, metabólicos, contribuindo tanto para a prevenção quanto para o tratamento da sarcopenia. Discussão A análise combinada dos estudos sugere que a FNP não só ajuda na reabilitação muscular, mas também oferece potencial preventivo contra a sarcopenia. Dados apontam que esta técnica de fisioterapia pode reter ou mesmo aumentar a massa muscular e a funcionalidade em idosos, retardando os efeitos do envelhecimento muscular. A variação na prevalência da sarcopenia entre diferentes populações destaca a necessidade de estratégias adaptadas e personalizadas.Conclusão O treinamento com FNP mostrou benéfico para idosos sarcopênicos, não apenas aumentando a amplitude de movimento mas também a força e trofismo muscular. Futuros estudos devem expandir a amostra e diversificar as técnicas para uma compreensão mais ampla dos benefícios.Referências FRONTERA,Walter R. A importância do treinamento de força na terceira idade.Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v 3,n 3,p 75-78,2011. LOPES, Diego Trindade. et al. Benefícios do treinamento de força para idosos: Revisão Bibliográfica. Revista Campo do Saber, v 4,n 1,p 74-87,2018. SOUZA, Eduardo Maciel. et al. Efeitos da facilitação neuromuscular proprioceptiva sobre a sarcopenia de idosos:revisão integrativa.Research,Society and Development, v 11,n 10,p 1-7,2022