

Renovação muscular e sarcopenia-A facilitação neuromuscular proprioceptiva

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

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