



Renovação muscular e sarcopenia-A facilitação neuromuscular proprioceptiva

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

1

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 trefismo 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