

Os efeitos dos exercícios resistido na sarcopenia

Daniel Cosme Otaviano
Felix Ullrich

Resumo

O envelhecimento é um processo fisiológico, onde, a velocidade de formação dos tecidos conjuntivos (músculo, osso, cartilagem) diminui, fazendo com que haja uma perda parcial do volume e funcionalidade destes. O termo Sarcopenia, derivado do grego (sarkopenia – sark=carne /penia=perda), diz respeito à perda de massa muscular levando, como consequência, a uma diminuição da sua função, implica em uma menor capacidade para a realização de tarefas do dia a dia, sofrendo cada vez mais com este problema, deixando muitas vezes de executar suas atividades na rotina diária, como por exemplo, ir ao mercado, fazer suas necessidades sozinhas, onde ocorrem muitos acidentes devido à falta de força na sua parte musculoesquelética, bem como uma menor capacidade de equilíbrio. A Sarcopenia faz parte do processo fisiológico do envelhecimento, iniciando-se de maneira mais marcante após a 4^a e 5^a década da vida, sendo um processo multifatorial. Diversos fatores estão ligados a este evento, podendo ser citados os déficits hormonais do envelhecimento, o déficit protéico alimentar, a baixa atividade física além da co-morbidade desencadeada por doenças como o Diabetes, o Hipotireoidismo, erros do metabolismo, doenças de má absorção, doenças imunológicas, etc. Desta forma, temos como objetivo principal desta pesquisa, demonstrar a partir de uma revisão de literatura, como se pode prevenir a Sarcopenia em idosos, uma proposta que poderá implicar em uma melhora da qualidade de vida no decorrer do envelhecimento.

Palavras-chave: Sarcopenia; idosos; exercícios;