



MAPEAMENTO DE ESTUDOS SOBRE DINAPENIA EM IDOSOS NO BRASIL

Resumo

**Paulo Berlesi
Gabriele Oliveira**

Thiago Farias da Fonseca Pimenta (Orientador)

Idoso segundo Organização Mundial de Saúde (OMS) é todo indivíduo com 60 anos ou mais. Nos últimos anos observamos um aumento na população idosa no Brasil e este percentual tende a aumentar nas próximas décadas. No Brasil a população idosa representa 13% da população do País. Uma das patologias que mais acomete os longevos é a dinapenia, deixando-os debilitados para tarefas do dia a dia. Dinapenia pode ser definida como a perda da força o que compromete as atividades do dia a dia dos idosos. A perda da força é mais rápida e significativa a uma taxa é de 3 a 4% por cento ao ano em homens e de 2,5 a 3% em mulheres, sendo de 2 a 5 vezes mais rápida do que a perda de massa. A prevenção e o combate dessa patologia é fundamental para a qualidade de vida dos idosos. A intervenção através do exercício físico é a forma mais eficaz para o aumento da força nesta população e assim proporcionando qualidade de vida a para os mesmos. O treinamento de força é capaz de promover inúmeras adaptações no corpo tendo como ênfase o aperfeiçoamento de capacidades físicas, quando está associado à realização dos AVD (atividade da vida diária). A presente pesquisa de revisão tem como objetivo geral mensurar a dinapenia na população idosa no Brasil, analisando a idade que inicia a dinapenia, identificar os exercícios envolvidos no processo recuperativo e a parcela da população acometida pela dinapenia no Brasil. A presente pesquisa é qualitativa, descritiva e sistemática, os artigos utilizados foram pesquisados na base de dados Pubmed e Scielo, em português e inglês, com recorte temporal de 12 anos, através desta coleta foram encontrados 8 artigos relacionados com as palavras dinapenia, idoso e treinamento.

Palavras-chave: Dinapenia; Treinamento; Idosos.