

Poster 03**Efeito do Exercício na Sarcopenia**

Regêncio, M.¹; Mendes, C.¹; Mota, C.¹; Pires, J.¹; Gomes, J.¹; Chaves, L.¹;
Pereira, A.¹; Monteiro, A.M.^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

A Actividade Física é reconhecida pela comunidade científica como um dos mais poderosos agentes na promoção da saúde e da qualidade de vida. A consequência mais importante do processo de envelhecimento é a diminuição da força muscular em decorrência da perda de massa muscular ou sarcopenia. A força muscular declina aproximadamente 15% por década entre os 60 e os 70 anos, e a partir dessa faixa etária o declínio é muito mais acentuado. A força é a componente mais importante da aptidão física na terceira idade porque, á medida que diminui, o idoso vai perdendo a capacidade de se levantar da cadeira, de entrar e sair do carro, de subir um degrau mais alto, entre outras tarefas básicas do seu quotidiano. Sendo o ganho de força um dos benefícios da atividade física, considera-se este meio como sendo a forma mais eficaz e saudável na prevenção e/ou reversão da sarcopenia. Como muitas doenças associadas à terceira idade, a sarcopenia é mais uma delas e que por meio do Exercício Físico pode vir a ser prevenida ou suprimida. Quer o treino aeróbio quer o treino de força são imprescindíveis para a integridade física e psicológica do idoso, no entanto, o treino de força é o mais indicado para esta doença. A sarcopenia representa um problema da saúde pública mais marcado nas mulheres, uma vez que estas vivem em média mais tempo e têm taxas de incapacidade mais elevadas. Não existe ainda uma “cura” para a perda progressiva de massa muscular com a idade. Porém, a actividade física regular é considerada como um óptimo meio para reforçar o ditado popular “Mais vale prevenir do que remediar”.