

## Trabalho apresentado no 19º CBCENF

**Título:** ENVELHECIMENTO E O DESCRESCIMO DA FORÇA MUSCULAR, REVISÃO DE LITERATURA

**Relatoria:** KELMA ARAUJO DA SILVA

Célia Maria Santos Rezende

**Autores:** Jorge Diego Araujo de Jesus

Angélica Rodrigues Pereira

Samila Costa dos Santos

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Inovação, Tecnologia e Cuidado

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** A população idosa é, atualmente, uma realidade demográfica cada vez mais significativa na população mundial. Segundo estimativas do IBGE, nos próximos 20 anos a população acima de 60 anos vai mais do que triplicar, passando dos atuais 22,9 milhões (11,34% da população), para 88,6 milhões (39,2%). A preocupação com o bem-estar e a qualidade de vida desta população, por parte de diferentes entidades, é cada vez mais evidenciada, em vista que a capacidade do idoso de realizar diferentes atividades diárias quer sejam pessoais, profissionais ou recreativas, é determinada principalmente, pela força muscular, por sua energia gasta diariamente. **OBJETIVO:** Rever a literatura, sobre o envelhecimento e as alterações da força muscular em idosos, e seu efeito na qualidade de vida. **METODOLOGIA:** Foram selecionados após definição de critérios de inclusão, 12 estudos, disponibilizados em base Medline e Lilacs, onde analisou-se os seguintes itens: a) importância do envelhecimento; b) saúde e qualidade de vida; c) importância da força muscular; d) diminuição da força muscular. Dos artigos selecionados, 10 são nacionais e foram publicados entre 2001 e 2013. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** O envelhecimento tem sido associado à redução da força muscular em ambos os sexos. Apesar de todas as formas de expressão de força serem afetadas negativamente pela idade avançada, a força excêntrica parece ser mais resistente aos efeitos adversos do envelhecimento (DESCHENES, 2004). De acordo com Teixeira (1996), apud Lacourt e Marini (2006), 50% das perdas funcionais do idoso podem ser atribuídas ao sedentarismo, que acontece por mecanismos naturais do envelhecimento, diminuindo a aptidão e o desempenho físico e tornando as pessoas idosas mais inativas. **CONCLUSÃO:** A diminuição da força muscular pode ser considerada como prejuízo da função muscular, que afeta sensivelmente a qualidade de vida em idosos, tornando a execução de atividades diárias mais difíceis ou em alguns casos, impossíveis de serem realizadas. Com a perda total ou parcial de funcionalidade e também conseqüente dependência, podem acarretar inúmeros outros problemas com destaque para os psicológicos e emocionais, que podem ser comprometedores da qualidade de vida do idoso. **REFERENCIAS:** DESCHENES, M. R. Effects of aging on muscle fibre type and size. *Sports Medicine*, v. 34, n. 12, p. 809-824, 2004. KAUFFMAN, T. L. Manual de reabilitação geriátrica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001. ROSSI, E.; SADER, C.