

1 – Citar 5 encargos pessoais, sociais ou econômicos provenientes da Sarcopenia.

r.

aumenta o risco de quedas e fraturas;

prejudica capacidade de realizar atividades de vida diária;

Está associado com doença cardíaca, doença respiratória e prejuízo cognitivo;

Leva a distúrbios de mobilidade;

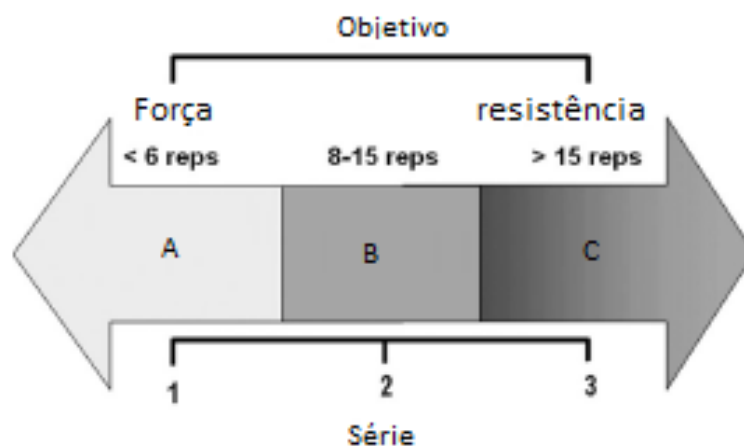
Contribui para diminuição da qualidade de vida, perda de independência ou necessidade de cuidados a longo prazo;

Morte

2 - Estudos mais antigos usavam a mensuração da massa muscular para determinar a condição de sarcopenia de determinado indivíduo. Estudos mais recentes confirmam tal decisão para a prática clínica? Se não, qual fator determinaria a conduta clínica de intervenção para um possível indivíduo sarcopênico?

r. Não. Na prática clínica será difícil ter tecnologias para detectar e quantificar a massa muscular. Dessa maneira, a mensuração da força muscular vem em primeiro plano, seguida pelo desempenho físico que dará a gravidade da situação.

3 – O treinamento de resistência é uma recomendação forte para intervenção de casos de sarcopenia. Baseando-se nessa informação e na prática da musculação, o que significam as letras A, B e C com relação às intensidades?



r.

A= Alta Intensidade

B = Intensidade Moderada

C = Baixa intensidade