



## SARCOPENIA E FATORES RELEVANTES: REVISÃO DE LITERATURA

RAISSA CUNHA MORAIS; CARINE FREITAS BARBOSA; ROBERTA PERILLO BARBOSA;  
ARTHUR FERREIRA MOTTA MATOS

**Introdução:** A sarcopenia é uma condição crônica associada ao processo de envelhecimento, se caracteriza como uma síndrome progressiva e generalizada, perda de massa e força muscular com risco de eventos adversos, como quedas, incapacidade física, perda da qualidade de vida, hospitalização e morte. **Objetivo:** Analisar pesquisas anteriores relacionadas a sarcopenia em idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Realizada busca de artigos científicos nos Periódicos CAPES, últimos 5 anos. Critérios de inclusão: artigos com títulos ou resumos nos Descritores em Ciências da Saúde: sarcopenia and diagnosis and assessment and treatment and elderly, revisados por pares, nas línguas inglesa e portuguesa. Período de busca meses novembro de 2023 a janeiro de 2024. Critérios de exclusão: artigos que não apresentassem pelo menos dois descritores e os duplicados. **Resultados e Discussão:** Foram elegíveis 10 estudos relacionados ao tema. A dificuldade diagnóstica para sarcopenia é um desafio, os casos com internações e quedas expõem os idosos ainda mais a riscos para complicações. Em torno de 5% dos idosos com fratura de quadril morrem enquanto hospitalizados. A mortalidade geral em 12 meses após fratura de quadril varia de 18 a 33%, metade dos indivíduos idosos podem permanecer no chão, sem ajuda, por mais de duas horas após a queda, o que aumenta riscos de desidratação, úlceras de pressão, rabdomiólise, hipotermia e pneumonia. Determinados parâmetros podem ajudar na detecção da sarcopenia, como a circunferência da panturrilha, o índice de massa corporal, o índice de Bathel e exames de imagem que são poucos disponibilizados. A diminuição da força muscular torna-se evidente a partir dos 60 anos de idade apresentando variações dos músculos do abdômen, membros superiores e inferiores. Os autores verificaram que o treinamento de força pode minimizar ou retardar o processo de sarcopenia e obter significantes respostas neuromusculares, por meio do aumento da capacidade contrátil dos músculos esqueléticos. É importante estabelecer a prevalência da doença em idosos. **Conclusão:** A sarcopenia se tornou desafio de saúde pública. Estratégias e intervenções de prevenção e tratamento podem minimizar a incapacidade e otimizar a independência, assim uma equipe multiprofissional de saúde contribuirá nesses aspectos na vida dos idosos.

Palavras-chave: **SARCOPENIA; DIAGNÓSTICO; ENVELHECIMENTO; IDOSO; PREVENÇÃO**