

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** XXI Jornada de Pesquisa

## **O PROCESSO DE SARCOPENIA EM IDOSOS: UM ESTUDO DA ARTE SOBRE A AVALIAÇÃO E DIAGNÓSTICO DA SARCOPENIA.<sup>1</sup>**

**Susana Da Silva De Freitas<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup> Resumo Expandido sobre o tema: Sarcopenia em Idosos para apresentação de Poster no Evento Salão do Conhecimento da Unijuí no ano de 2016.

<sup>2</sup> Educadora Física; Mestranda do Programa de Mestrado em Atenção Integral à Saúde- Unijuí/Unicruz

O crescimento acentuado da população idosa vem trazendo mudanças significativas para a saúde destes indivíduos. Lopes (2001) diz que no século passado, principalmente a partir da década de 60, ocorreu uma mudança na pirâmide etária mundial. Essa mudança faz com que o foco de atenção seja o estudo do envelhecimento e da velhice, suscitando ações de agentes sociais e governamentais, além de profissionais da área da saúde. O estilo de vida sedentário vem sendo um dos fatores determinantes para o aparecimento significativo e preocupante de pessoas idosas manifestarem algum tipo de doença. Na maioria dos casos as doenças crônicas lideram os índices de acometimento desta população, doenças como hipertensão arterial e diabetes mellitus tipo dois estão no topo do ranking, assim como os agravos cardiovasculares. Outra patologia de caráter aparentemente mais silenciosa é a sarcopenia que se caracteriza etimologicamente, é derivado do grego sarkos (carne) e penia (perda), e, inicialmente, referia-se à perda de massa magra observada com o envelhecimento. Após os 50 anos de idade, espera-se uma perda anual de massa muscular de 1 a 2%. Ao mesmo tempo, a força muscular diminui 1,5% ao ano, e, após os 60 anos, esse ritmo pode acelerar a uma taxa anual de até 3% (Von Haehling et al., 2010). O objetivo deste trabalho foi fazer uma análise através de uma revisão sistemática do cenário dos estudos acerca do processo de sarcopenia em idosos.

### **METODOLOGIA**

Utilizou-se como metodologia a revisão sistemática, que identifica, seleciona e avalia criticamente pesquisas consideradas relevantes, para dar suporte teórico-prático para a classificação e análise da pesquisa bibliográfica (LIBERALI, 2011).

Face ao vasto volume de informação disponível para a coleta de dados, foram utilizadas bases gerais, usuais em revisões sistemáticas na saúde e áreas afins e bases específicas direcionadas a temática nas bases de dados: Periódicos da CAPES

Selecionaram-se trabalhos pelo título, resumo e sua pertinência ao objetivo da pesquisa, sem restrição ao tipo de estudo, forma de apresentação e idioma. Dessa forma foram selecionadas produções científicas, estudos publicados em língua portuguesa, inglesa entre os anos de 2011 e 2016.

Este trabalho justifica-se por ampliar a compreensão sobre a temática enfatizando a importância da busca da atividade física para a saúde e a qualidade de vida de todas as pessoas, principalmente na terceira idade.

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico

**Evento:** XXI Jornada de Pesquisa

## DISCUSSÃO E RESULTADOS:

Através dos artigos encontrados e dos métodos utilizados para aferição do índice de sarcopenia em idosos podemos observar dois pontos importantes no trabalho realizado: o principal método de avaliação de sarcopenia nas populações observadas é o exame de densitometria óssea (DXA), utilizado como padrão ouro, seguido da avaliação antropométrica e testes motores que avaliam as capacidades físicas. Diversos recursos buscam inferir a perda de massa muscular em indivíduos idosos, sendo os exames de imagem os mais utilizados como a Dupla absorção de raios-X (DEXA), além desses, a Análise de Bioimpedância Elétrica (BIA), a excreção de creatinina e alguns testes de desempenho motor, como a força de preensão manual (FPM), são métodos alternativos e de melhor acessibilidade (CRUZ-JENTOFT et al., 2010; MALAFARINA et al., 2012).

Outro fator a ser observado nos estudos abordados é a menor incidência de sarcopenia em idosos com estilo de vida ativo. Os estudos apontam um distanciamento em anos no aparecimento da sarcopenia em idosos ativos com exercícios físicos regulares. Okuma (1998) ressalta que é de suma importância a atividade física na terceira idade, não só visando boa saúde, mas também ter autonomia, reconhecer e lidar com o próprio corpo e seu processo de envelhecimento, realizar as atividades cotidianas de forma mais fácil, interagir socialmente.

Praticar exercícios físicos tem se tornado algo fundamental, pois cada pessoa envelhece a sua maneira, podendo apresentar uma vida sadia e ativa, assim como levar uma vida com extrema dependência dos outros, e com isso ter dificuldade em encontrar prazer, confiança em si mesmo e felicidade.

A sarcopenia, sendo definida como síndrome, tem seu histórico comprovado para malefícios como incapacidade física, quedas, fraturas e fragilidade (Baumgartner et al., 1998; Bales e Ritchie, 2002; Janssen et al., 2002). Outras associações ainda estão sendo estudadas para maiores conclusões. O diagnóstico precoce através de exames e avaliação da composição corporal aliado a testes que avaliem as capacidades físicas representa melhoras na qualidade de vida do idoso, com potencial impacto na morbimortalidade.

## CONCLUSÃO:

Após a análise dos artigos selecionados podemos concluir que a sarcopenia está associada ao estilo de vida da população idosa, como hábitos alimentares e inatividade física fatores, que contribuem para o processo mais acelerado da perda de massa muscular. O diagnóstico mais precoce tem contribuído para mudar as estatísticas, sendo destacado o exame de densitometria óssea e avaliação antropométrica aliada a testes motores que ajudam a caracterizar um diagnóstico mais preciso.

**PALAVRAS CHAVES:** Sarcopenia; Idosos; Massa Muscular.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

André Bonadias Gadelha, Maurílio Tiradentes Dutra, Ricardo Jacó de Oliveira, Marisete Peralta Safons, Ricardo Moreno Lima <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade> Associação entre força, sarcopenia e obesidade sarcopénica com o desempenho funcional de idosas

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico

**Evento:** XXI Jornada de Pesquisa

Association among strength, sarcopenia and sarcopenic obesity with functional performance in older women Motricidade © Edições Desafio Singular 2014, vol. 10, n. 3, pp. 31-39

BAUMGARTNER, R. N. et al. Epidemiology of sarcopenia among the elderly in New Mexico. *Am J Epidemiol*, v. 147, n. 8, p. 755-63, Apr 15 1998. ISSN 0002-9262 (Print) 0002-9262 (Linking). Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9554417>

Cristiano Penas Seara Pitanga, Francisco José Gondim Pitanga, Ronaldo Eugênio Calçada Dias Gabriel, Maria Helena Rodrigues Moreira  
Motricidade © Edições Desafio Singular 2015, vol. 11, n. 3, pp. 114-122  
<http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.4396>

Associação e poder discriminatório da atividade física para a prevenção da sarcopenia em mulheres pós-menopáusicas

Cassiano Ricardo Rech; Eline Salomons; Luiz Rodrigo Augustemak de Lima; Edio Luiz Petroski; Maria Fátima Glaner. Estimativa da massa muscular esquelética em mulheres idosas: validade da impedância bioelétrica. *Rev Bras Med Esporte* vol.16 no.2 Niterói Mar./Apr. 2010  
<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922010000200003>

Bao, P.-P., Zheng, Y., Nechuta, S., Gu, K., Cai, H., Peng, P., ... Lu, W. (2013). Exercise after diagnosis and metabolic syndrome among breast cancer survivors: a report from the Shanghai Breast Cancer Survival Study. *Cancer Causes & Control: CCC*, 24(9), 1747–1756.  
<http://doi.org/10.1007/s10552-013-0252-7>

Perry, C. K., Herting, J. R., Berke, E. M., Nguyen, H. Q., Vernez Moudon, A., Beresford, S. A. A., ... Lacroix, A. Z. (2013). Does neighborhood walkability moderate the effects of intrapersonal characteristics on amount of walking in post-menopausal women? *Health & Place*, 21, 39–45.

Elisângela Mendes dos Anjos; Marina Ramos da Cunha; Danieli Isabel Romanovitch Ribas; Cristiane Regina Gruber Avaliação da performance muscular de idosas não sedentárias antes e após aplicação de um programa de exercícios de equilíbrio *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* Print version ISSN 1809-9823 *Rev. bras. geriatr. gerontol.* vol.15 no.3 Rio de Janeiro July/Sept. 2012 <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232012000300007>

Joana U. Viana<sup>1</sup>, Silvia L. A. Silva<sup>1</sup>, Juliana L. Torres<sup>2</sup>, João M. D. Dias<sup>1</sup>, Leani S. M. Pereira<sup>1</sup>, Rosângela C. Dias<sup>1</sup> Influência dos indicadores de sarcopenia e funcionalidade no perfil de fragilidade em idosos comunitários – um estudo transversal *Braz J Phys Ther.* 2013 July-Aug; 17(4):373-381 <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-3552012005000102>

María del Consuelo Velázquez Alva , María Esther Irigoyen Camacho , Jaime Delgadillo Velázquez e Irina Lazarevich A relação entre sarcopenia, a desnutrição, a mobilidade física e atividades básicas da vida diária de um grupo de mulheres idosas da Cidade do México Versão impressa ISSN 0212-1611 *Nutr. Hosp.* vol.28 no.2 Mar./Abr. 2013  
<http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6180>

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico

**Evento:** XXI Jornada de Pesquisa

Lydia Lera , Cecilia Albala , Barbara anjo , Hugo Sanchez , Yaisy Picrin , Maria Jose Hormazabal e Andrea quer Predição da massa muscular esquelética apendicular partir das medidas antropométricas sobre o envelhecimento Chilenos Nutr. Hosp. vol.29 no.3 março 2014 <http://dx.doi.org/10.3305/NH.2014.29.3.7062>

Vanessa Ribeiro dos Santos, Diego Giulliano Destro Christofaro, Igor Conterato Gomes, Ricardo Ribeiro Agostinete, Ismael Forte Freitas Junior, Luís Alberto Gobbo  
Article based on the master's thesis of VR SANTOS, intitled "Capacidade funcional, composição corporal e condições de saúde de idosos longevos". Universidade Estadual Paulista; 2012. <http://dx.doi.org/10.1590/1415-52732015000300008>

Adriano Rodrigues Brandão Correia , Raildo da Silva Coqueiro , Mateus Carmo Santos, João de Souza Leal Neto, Bruno Morbeck de Queiroz , Aline Rodrigues Barbosa, Marcos Henrique Fernandes Rev. bras. cineantropom. desempenho hum. vol.16 no.5 Florianópolis Sept./Oct. 2014 <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n5p494>

Adriano Rodrigues Brandão Correia , Raildo da Silva Coqueiro , Mateus Carmo Santos , João de Souza Leal Neto , Bruno Morbeck de Queiroz , Aline Rodrigues Barbosa , Marcos Henrique Fernandes Valores antropométricos de referência para idosos residentes em comunidade do nordeste Brasileiro Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano Rev. bras. cineantropom. desempenho hum. vol.16 no.5 Florianópolis Sept./Oct. 2014 <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n5p494>

CRUZ-JENTOFT, A.J. et al. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis. Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. Age Ageing v.39, n.4, p.412-23, 2010.

VON HAEHLING, S.; MORLEY, J. E.; ANKER, S. D. An overview of sarcopenia: facts and numbers on prevalence and clinical impact. J Cachexia Sarcopenia Muscle, v. 1, n. 2, p. 129-133, Dec 2010. ISSN 2190-5991 (Print) 2190-5991 (Linking). Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21475695>.

