



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Sarcopenia: Complicações decorrentes da diminuição de massa muscular e a importância da atividade física durante o processo de envelhecimento: uma revisão.

**Introdução:** O envelhecimento associa-se a um progressivo declínio de massa muscular e da força muscular, havendo uma diminuição da capacidade de adaptação ao meio ambiente, levando a uma redução de mobilidade e aumento da incapacidade funcional e dependência, caracterizando a sarcopenia. Quando esta é usada para definição da síndrome de fragilidade, confere maior risco para quedas, fraturas, diminuição da velocidade de caminhada, redução da atividade física, hospitalização recorrente e mortalidade. Como resultado da diminuição da massa magra, ocorre o declínio do gasto metabólico basal em cerca de 15%, além de uma série de disfunções como a osteoporose, resistência a insulina, obesidade e osteoartrite. Ocorre mesmo em indivíduos saudáveis e só é considerada uma doença quando estiver associada a alguma limitação funcional. A sarcopenia é reversível, encontrando nos exercícios de resistência a intervenção mais eficaz para prevenção e recuperação da perda muscular. **Objetivos:** O presente trabalho tem como objetivo avaliar, por meio de revisão bibliográfica, quais são as principais complicações decorrentes da diminuição da massa muscular durante o processo de envelhecimento, discorrendo sobre a importância da prática de atividade física, uma vez que as alterações provocadas pela sarcopenia podem ser minimizadas e até revertidas com hábitos de vida saudáveis. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica onde foram selecionados 16 artigos publicados entre 2004 a 2012 nas bases de dados PERIÓDICOS CAPES e SCIELO, utilizando as expressões sarcopenia e envelhecimento, perda de massa muscular em idosos. **Resultados:** Dentre as doenças crônicas que se instalam no processo de envelhecimento e que são responsáveis por altos graus de dependência e incapacidade destaca-se a sarcopenia. A etiologia da sarcopenia é multifatorial e envolve diversos fatores,

como o estilo de vida, hábitos alimentares (ingestão proteica) e atividade física. Com o avançar da idade, ocorre alterações na estrutura e composição muscular, com perda de proteína contrátil (em alguns casos, a suplementação proteica deve ser utilizada) e aumento de tecido conjuntivo e gorduroso, sendo esses efeitos intensificados quando associados ao sedentarismo. A sarcopenia é reversível, visto que está diretamente relacionada ao desempenho musculoesquelético, que possui potencial para reabilitação com conseqüente restauração da atividade física, onde o treinamento resistido resulta em adaptações morfológicas, como aumento da massa muscular, aumento dos níveis de força, bem como redução da gordura corporal. Todos esses aspectos reforçam a importância de que a força muscular é imprescindível para a manutenção da saúde, bem como da habilidade funcional e da qualidade de vida. **Conclusão:** Dores e disfunções no sistema musculoesquelético constituem frequente queixa e incapacidade na velhice. A sarcopenia é um processo lento, progressivo e inevitável, até mesmo pra quem pratica exercícios físicos regularmente. Para isso, torna-se necessário que os profissionais da saúde ofereçam informações à população idosa priorizando os aspectos para a promoção de um envelhecimento saudável, no sentido que o idoso possa adotar providências para aumentar suas chances de viver melhor e por mais tempo.

**Palavras-Chave:** sarcopenia, envelhecimento, perda de massa muscular.