

SARCOPENIA E ENVELHECIMENTO

Maria José da Silva Albuquerque

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo dinâmico ocorrendo modificações morfológicas e fisiológicas em todos os níveis do organismo. Nos países em desenvolvimento a cada ano vem aumentando o índice da sua população idosa, incluindo o Brasil, que segundo o IBGE (1997), dobrou a população com idade de 60 anos em relação ao século anterior e que até o ano de 2025 terá uma das dez populações mais idosas do planeta. A sarcopenia caracteriza-se pela redução da força e massa muscular (MM) associando-se a prejuízos de função, afetando a qualidade de vida, aumentando a morbidade, dependência, hospitalizações recorrentes, riscos de quedas fraturas e uma dependência de vida diária prejudicada. **OBJETIVOS:** Obter informações sobre idosos sarcopênicos com atividade de vida diária prejudicada. **METODOLOGIA:** Nesse estudo foi realizada uma revisão sistemática usando artigos de 2010 a 2012 com os seguintes descritores: sarcopenia, envelhecimento, atividade de vida diária em idosos. **RESULTADOS E DISCURSÕES:** A sarcopenia tem sua prevalência de aproximadamente 25% em indivíduos com 65 anos ou mais, e aumenta para 30 a 50% naqueles com 80 anos ou mais comparada com a idade adulta, tendo uma diminuição bem acentuada de massa muscular. A sarcopenia tem entre os seus principais fatores causais o envelhecimento, a inatividade física, a imobilidade, fatores hormonais e nutricionais são os que mais contribuem para uma redução da massa muscular. O sedentarismo torna-se um fator preponderante para a sarcopenia relacionada ao envelhecimento. A inatividade física nos idosos provoca uma diminuição de massa muscular mais acentuada sendo uma prevalência maior de incapacidade física, sendo a sarcopenia em idosos associada com uma probabilidade três a quatro vezes maior de incapacidade. As atividades do cotidiano ficam prejudicadas resultando em declínio funcional sendo avaliada desempenho prejudicado em atividades da vida diária em idosos sarcopênicos. **CONCLUSÃO:** Estudos mostraram que a sarcopenia é uma redução da massa muscular que pode ser evitada, ou seja, prolongada o seu estágio com uma boa nutrição e atividade física regular, necessitando de promover orientações para os idosos a respeito de atividades físicas, proporcionando que eles tenham uma velhice com qualidade, independente e com autonomia e tendo uma funcionalidade perante a sociedade em que vive. **PALAVRA CHAVE:** Envelhecimento, sarcopenia, exercício físico.