

**SARCOPENIA E DESEMPENHO FÍSICO DE IDOSAS ATIVAS E SEDENTÁRIAS NO SHORT
PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY DA REGIÃO METROPOLITANA DE CUIABÁ –
DADOS DO ESTUDO FIBRA PÓLO UFMT**

Thiago Neves*
Marcela Bomfim Martin Lopes*
Milene Giovana Crespilho Souza*
Jucinei da Conceição e Silva Ocampos*
Waléria Christiane Rezende Fett*

*Núcleo de Estudos em Aptidão Física, Informática, Metabolismo, Esporte e Saúde (NAFiMeS), da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)

Introdução: A sarcopenia é uma síndrome geriátrica progressiva relacionada à idade com perda de força, função e massa muscular. Os mecanismos responsáveis pelo desenvolvimento da sarcopenia ainda não são completamente conhecidos, mas sabe-se que alguns fatores como a diminuição dos níveis de hormônios esteroides, diminuição da ingestão proteica, aumento dos níveis de citocinas pró-inflamatórias e inatividade física contribuem para esse processo. Podendo ocasionar uma diminuição da mobilidade, aumento da incapacidade funcional e dependência nas atividades da vida diária dos idosos. **Objetivo:** Comparar os diferentes níveis de sarcopenia com o desempenho físico de idosas ativas e sedentárias no *Short Physical Performance Battery* (SPPB) da região metropolitana de Cuiabá. **Metodologia:** Foram avaliadas 189 idosas com 65 anos ou mais, residentes no perímetro urbano, selecionadas a partir do Estudo da Rede Fibra de Cuiabá. Utilizou as seguintes variáveis: idade, sexo, raça, massa corporal (kg) e a estatura (m) para o cálculo da massa muscular (MM kg) obtida pela equação de Lee et al., 2000. Uma vez obtido a MM foi estimado o índice de massa muscular (IMM kg/m²) pela equação de Janssen et al. (2004) que classifica a sarcopenia. O teste físico realizado foi o SPPB e a categorização de ativo e sedentário utilizando a versão simplificada do Questionário Minnesota de Atividades Físicas e Lazer. Foi realizada a análise descritiva das variáveis e os testes de Kolmogorov e Smirnov para observar se as amostras tinham distribuição normal, a fim de escolher o método estatístico mais adequado, ainda foram realizadas a análise de variância (ANOVA) e o teste de Tukey-Kramer para comparação dos grupos não sarcopenicos (ativos e sedentário) e sarcopenicos (ativos e sedentário) no SPPB, utilizando o nível de intervalo de confiança de 95% e $p \leq 0,05$. **Resultados:** A amostra foi composta por 189 voluntárias sendo 109 sedentárias e 80 ativas, com idade média de 73 ± 6 anos e peso de 63 ± 13 kg. Na equação preditiva para estimar a sarcopenia (IMM), 52 idosas apresentaram sarcopenia grau 1 ou 2 e 137 foram classificadas como normais. Nos

resultados do teste de comparações múltiplas foi verificado que somente houve diferença significativa entre os grupos de não sarcopenicos ativos e sarcopenicos ativos no desempenho do SPPB. **Conclusão:** Em média as idosas não sarcopenicas ativas tiveram melhores resultados no SPPB essa diferença pode estar no tipo de exercícios realizado. Entretanto alguns idosos podem ter ingestão alimentar reduzida e necessidades proteicas aumentadas, dificultando a obtenção dos benefícios do treinamento para aumento da massa muscular se a nutrição não for adequada. Ainda, a sarcopenia é um processo lento e aparentemente inevitável mesmo naqueles que praticam exercícios físicos regularmente. Existem diversos fatores etiológicos envolvidos na patogênese da sarcopenia, mas, não foi estabelecida uma clara relação causal.

Palavras-chave: Envelhecimento, Sarcopenia, Avaliação de Desempenho.