

## SARCOPENIA E ENVELHECIMENTO: DESAFIOS NO CUIDADO COM IDOSOS

Jorge Henrique Oliveira Costa ALEIXO\*  
Letícia Bertoldi SANCHES\*\*

### RESUMO

**Introdução:** Atualmente no Brasil, nota-se o estreitamento da pirâmide etária, com um grande crescimento da população idosa. Dentre muitas comorbidades associadas ao idoso, tem-se a sarcopenia, uma síndrome que em síntese é caracterizada pela perda gradual de massa muscular esquelética. **Objetivo:** Investigar as possíveis causas da sarcopenia em idosos, bem como sua definição e tratamentos que ajudem a diminuir a propagação rápida da doença. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa na literatura científica atual, por meio de estudos que avaliassem a interação de exercícios físicos, associados a dietas hiperproteicas e balanceadas que retardassem os efeitos da sarcopenia em idosos, a partir de livros, revistas e artigos científicos, utilizando as palavras-chave: Sarcopenia. Idosos. Exercícios. Dieta. Os dados foram levantados no mês de agosto de 2024, através de bases de dados publicados no Google acadêmico, Pubmed e Scielo. Foram excluídos os artigos de origem estrangeira e aqueles que não condizem com os objetivos abordados neste trabalho. **Resultados:** Diante do analisado, constatou-se que a sarcopenia é um processo fisiológico que atinge a população idosa, gerando prejuízo de massa magra e força muscular, o que consequentemente gera uma perda na qualidade de vida da população acometida pela alteração. Além disso, verificou-se que os efeitos catabólicos da falta de atividades físicas e de uma dieta bem equilibrada, pode acelerar o processo de mudanças decorrentes da sarcopenia, sendo necessário um cuidado maior, com o auxílio de profissionais qualificados. **Conclusão:** Em vista disso, nota-se a necessidade de programas de atenção ao idoso, com uma equipe multiprofissional bem qualificada, para atender e suprir as carências físicas e psicológicas de uma população que cresce exponencialmente.

Palavras-chave: sarcopenia; idosos; exercícios; dieta.

---

\*Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – UNIFUNEC. [jhcosta757@gmail.com](mailto:jhcosta757@gmail.com).

\*\*Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – UNIFUNEC. [lbsanches@funecsantafe.edu.br](mailto:lbsanches@funecsantafe.edu.br)