

Alberti, Leonardo.  
Almeida, Raphael.  
Pereira, Diego.

leonardoalberti921@gmail.com  
raphael.554.ferreira@gmail.com  
diego-jeronimo@hotmail.com

Acadêmico de Educação Física.  
Acadêmico de Educação Física.  
Professor Orientador.

## INTRODUÇÃO

"Sarcopenia foi derivada da frase grega que significa pobreza da carne e foi descrita pela primeira vez por Rosenberg em 1989."

A sarcopenia é caracterizada pela diminuição de massa muscular, força e função, prejudicando principalmente os idosos. Esta condição tem como fim a redução da qualidade de vida e aumento do risco de incapacidade.

É importante entender sobre a sarcopenia, para um envelhecimento saudável e garantir o bem estar do idoso.

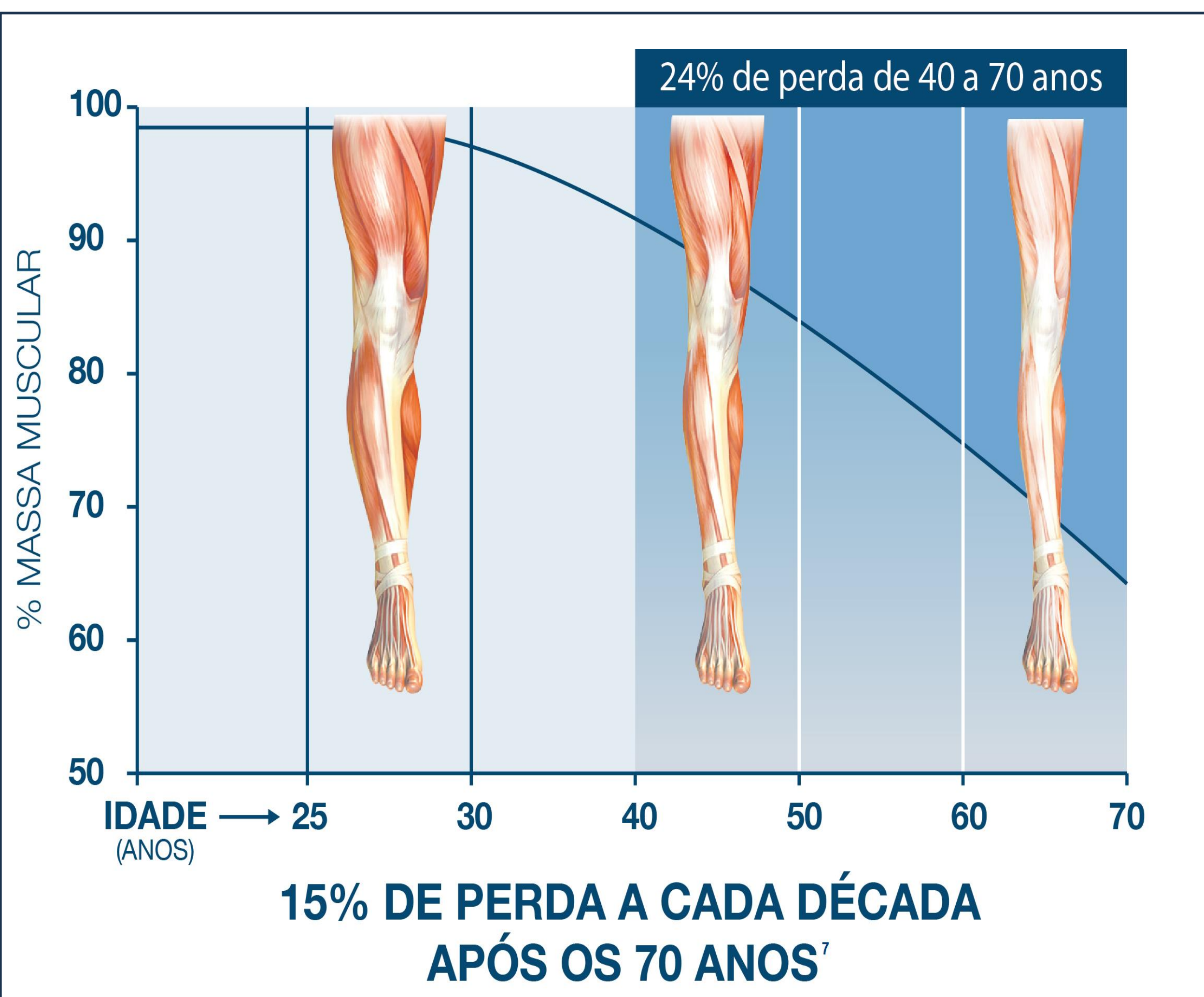
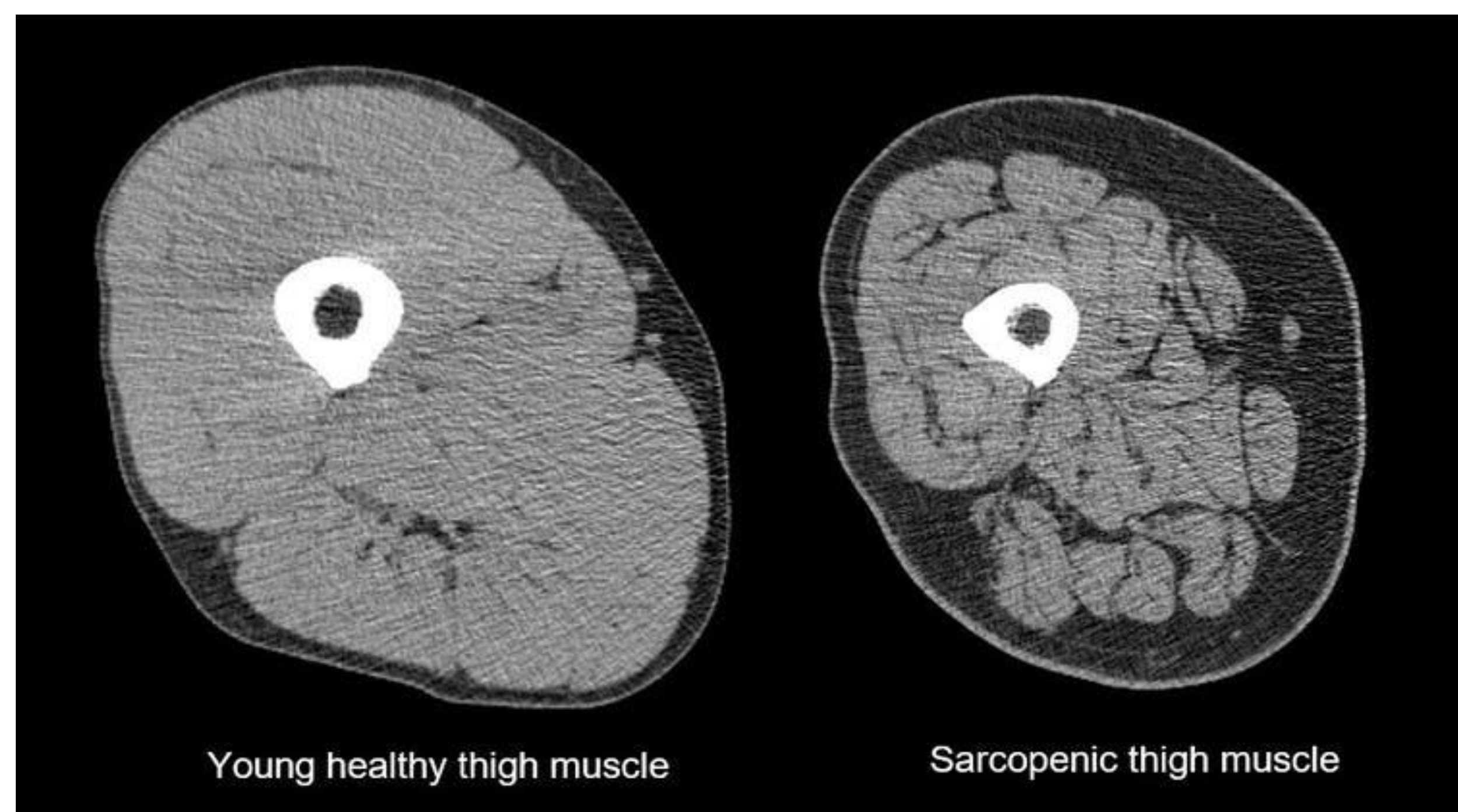
A sarcopenia aumenta o risco de quedas e fraturas e prejudica a capacidade de realizar atividades da vida diária, onde ele passa a se tornar dependente de outras pessoas para viver e realizar tarefas.

Com isso também afeta a auto estima do idoso e concomitantemente pode vir a desencadear uma depressão.

quedas constantes (em estados mais graves).

A sarcopenia influencia muito no estilo de vida do idoso e na questão da saúde, o idoso pode vir a sofrer um lesão e/ou até mesmo uma fratura mais grave por conta das quedas.

"Intervenções conhecidas por melhorar os resultados em pacientes sarcopênicos, são exercícios de resistência e a otimização da ingestão nutricional."



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tratamento geralmente é a longo prazo, onde o idoso passa a abandonar a vida sedentária e a má ingestão alimentícia e começa a aderir a vida saudável, com treinamentos resistidos e uma boa alimentação rica em macronutriente, principalmente a proteína, para se ter uma boa recuperação dos tecidos musculares.

Com isso ele pode ter, aumento da massa magra; Aumento de força; Aumento da densidade óssea; Aumento da flexibilidade e da resistência; Diminuição de doenças cardiovasculares; Reduz o risco de quedas e fraturas; Previne doenças futuras; Devolve a liberdade e aumenta a autoestima.

## DESENVOLVIMENTO

A Sarcopenia pode ser causada por alteração hormonal e fisiológica do envelhecimento, mas também está relacionada ao sedentarismo e má alimentação.

"A sarcopenia é uma doença multifatorial, sendo alguns dos seus fatores contribuintes identificados baixos níveis de atividade Física"

(Laviano, A.; Gori, C.; Rianda, S. Sarcopenia e nutrição. *Adv. Nutrição Alimentar. Res.* 2014 71101-136.). Os primeiros sinais que devem ser observado para se desconfiar se o idoso está com Sarcopenia, é observando a rotina dele, se há dificuldades em realizar tarefas fáceis cotidianas, como subir uma escada, carregar objetos, desequilíbrios ao andar em solos irregulares e

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rosenberg I. Comentários resumidos: problemas epidemiológicos e metodológicos na determinação do estado nutricional de idosos. *Am J Clin Nutr* 1989;50(5):1231-1233.
- Cho Myung-Era, Lee Sungho, Canção Suk-Kyoon. *J Korean Med Sci.* 2022 Maio 09;37(18):e146. Inglês. Publicado online Maio 04, 2022.
- Laviano, A.; Gori, C.; Rianda, S. Sarcopenia e nutrição. *Adv. Nutrição Alimentar. Res.* 2014 71101-136.
- Avan Aihie Sayer, Alfonso Cruz-Jentoft, Sarcopenia definição, diagnóstico e tratamento: o consenso está crescendo *Idade e Envelhecimento*, Volume 51, Edição 10, Outubro 2022, afac220.
- Alfonso J Cruz-Jentoft, Gülistan Bahat, Jürgen Bauer, Yves Boirie, Olivier Bruyère, Tommy Cederholm, Cyrus Cooper, Francesco Landi, Yves Rolland, Avan Aihie Sayer, Stéphane M Schneider, Cornel C Sieber, Eva Topinkova, Maurits Vandewoude, Marjolein Visser, Mauro Zamboni, Writing Group for the European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), and the Extended Group for EWGSOP2, Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis *Idade e Envelhecimento*, Volume 48, Edição 1, Janeiro 2019, Páginas 16-31.
- Estilo MDPI e ACS**
- Papadopoulou, S. K. Sarcopenia: Um Problema de Saúde Contemporâneo entre Populações de Adultos Idosos. *Nutrientes* 2020 121293. <https://doi.org/10.3390/nu12051293>