

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

O IMPACTO DA SARCOPENIA NA SAÚDE DE IDOSOS E O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA

Luana Fernandes De Oliveira (luanafernandes1333@gmail.com)

Gabriel Aparecido Ramos (Bielr3252@gmail.com)

Pedro Sales Silva (salessilvapedro3@gmail.com)

Thais Miti Yoshida (thais.yoshida@ead.eduvaleavare.com.br)

Lucas Soares Cordeiro (lucas.cordeiro@ead.eduvaleavare.com.br)

A sarcopenia é uma síndrome caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular em idosos. Entre os principais fatores associados a esta condição muscular estão o sedentarismo além das alterações hormonais e metabólicas. O avanço da idade intensifica essas mudanças corporais, devido à diminuição de composição corporal e habilidades físicas. O envelhecimento gera redução da massa muscular que pode estar associado ao baixo consumo e à menor absorção de proteínas. Essa condição acarreta maior risco de quedas e dificuldade nas atividades diárias e comprometimento da qualidade de vida. A prática regular de exercícios, como o treinamento de força e a prática de exercícios aeróbicos contribuem para a prevenção da sarcopenia, melhorando a força muscular, essencial para realização das tarefas diárias e manutenção da independência. Este estudo tem como objetivo avaliar e revisar o impacto da sarcopenia em idosos. Para isto, realizou-se uma busca nas bases de dados no Google Acadêmico utilizando as palavras-chave: Sarcopenia, Idosos, Qualidade de vida e Atividade física. Os resultados indicam que a

atividade física pode minimizar a sarcopenia, melhorando a função física, a coordenação motora, o equilíbrio contribuindo para a realização de tarefas diárias, e reduzindo do risco de quedas. Conclui-se que a perda de massa muscular impacta de forma negativa a saúde dos indivíduos, mas pode ser amenizada com intervenções adequadas como a prática de atividades físicas. Desta forma, os idosos ganham mais força, equilíbrio e autonomia, levando a uma melhoria significativa na qualidade de vida.

Palavras-chave: sarcopenia; idosos; qualidade de vida; atividade física.