



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

PREVALÊNCIA DE SARCOPENIA E IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA FUNCIONALIDADE DE IDOSOS

Área temática: Gerontologia; Envelhecimento ativo.

Ana Clara Miranda Da Silva Carvalho¹
Stéfany Oliveira Sousa²

INTRODUÇÃO: O envelhecimento humano evidencia a vulnerabilidade física, especialmente através da sarcopenia, uma síndrome que compromete a massa e a força muscular. Esta condição atinge globalmente até 51% dos homens e 31% das mulheres, transformando movimentos simples em desafios e aumentando o risco de quedas e mortalidade. **OBJETIVO:** Investigar a prevalência dessa patologia e o papel transformador da atividade física na preservação da autonomia dos idosos. **METODOLOGIA:** A análise baseou-se em estudos transversais e revisões que utilizaram os protocolos SARC-F e IPAQ para avaliar a funcionalidade e o nível de esforço físico. **RESULTADOS:** Demonstrou-se que idosos que mantêm uma rotina ativa apresentam menores indicativos de fragilidade muscular. Embora atividades leves como a caminhada sejam benéficas, o treinamento de força (TF) destaca-se como a intervenção mais eficaz para reverter o declínio funcional e recuperar a potência muscular. O exercício físico orientado não apenas reconstrói o tecido muscular, mas devolve ao indivíduo a segurança e o equilíbrio para suas atividades diárias. **CONCLUSÃO:** O movimento regular, especialmente o resistido, transcende a prática clínica e atua como um pilar essencial de dignidade e saúde. Mitigar os efeitos da sarcopenia é, portanto, fundamental para garantir um envelhecimento funcional, independente e com maior qualidade de vida.

Palavras-chave: Sarcopenia; Atividade Física; Idosos.

¹ Graduanda de Medicina. Afya Porto Nacional. anaclaramirandaaaa@gmail.com

² Graduanda de Medicina. Afya Porto Nacional. s.oliv.sousa@gmail.com.