

IMPACTOS DA SARCOPENIA SOBRE A SAÚDE DOS IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Giordanna Guerra Andrioli¹

¹gioandrioli@gmail.com

Introdução: A sarcopenia é uma síndrome geriátrica caracterizada pela perda progressiva e generalizada de massa, força e função muscular esquelética, associada ao processo de envelhecimento. Reconhecida pela Classificação Internacional de Doenças desde dois mil e dezesseis, configura-se como condição de elevada relevância clínica e impacto sanitário, com prevalência estimada entre cinco e treze por cento em indivíduos de sessenta a setenta anos e entre onze e cinquenta por cento entre aqueles com oitenta anos ou mais. O European Working Group on Sarcopenia in Older People, em sua revisão de dois mil e dezenove, estabeleceu como critérios diagnósticos a redução da força muscular, da quantidade ou qualidade muscular e do desempenho físico. **Objetivo:** Analisar os impactos da sarcopenia sobre a saúde dos idosos a partir de dados de domínio público disponíveis na literatura científica. **Metodologia:** Trata-se de revisão bibliográfica de caráter narrativo, conduzida mediante levantamento de publicações indexadas nas bases SciELO, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde, complementada por consensos internacionais e relatórios da Organização Mundial da Saúde sobre envelhecimento saudável, considerando o período entre dois mil e quinze e dois mil e vinte e quatro. Foram utilizados os descritores sarcopenia, idoso, envelhecimento e funcionalidade. **Resultados e Discussão:** As evidências analisadas demonstram que a sarcopenia está associada ao aumento expressivo do risco de quedas e fraturas, com elevação de até três vezes na probabilidade de quedas recorrentes entre idosos sarcopênicos. Observa-se comprometimento progressivo da capacidade funcional, com perda de independência para atividades básicas e instrumentais da vida diária, contribuindo para o desenvolvimento da síndrome da fragilidade. A mortalidade por todas as causas apresenta-se substancialmente elevada nessa população, com estudos apontando aumento de até quatro vezes no risco em comparação a idosos não sarcopênicos. Há também associação consistente com hospitalizações prolongadas, maior incidência de complicações pós-operatórias, resistência insulínica e maior risco cardiovascular, configurando perfil metabólico desfavorável. Verificam-se ainda piora da qualidade de vida, isolamento social e quadros depressivos. Apesar das evidências consolidadas, persistem desafios relacionados ao subdiagnóstico na atenção primária, à ausência de rastreamento sistemático e à baixa adesão a intervenções comprovadamente eficazes, como o treinamento resistido progressivo e a oferta nutricional adequada de proteínas, associada à suplementação de vitamina D quando indicada. **Conclusão:** A sarcopenia exerce impacto multidimensional sobre a saúde do idoso, comprometendo funcionalidade, autonomia e sobrevida, demandando rastreamento sistemático e estratégias multidisciplinares no âmbito da atenção primária e da geriatria.

Palavras-chave: Sarcopenia; Idoso; Envelhecimento.

Área Temática: Temas Livres em Medicina.