Mostra Científica
FACULDADE CATHEDRAL

FISIOTERAPIA NA MANUTENÇÃO DA SARCOPENIA EM IDOSOS

Gabrielle Chirlene Santos Silva
Acadêmica do curso de fisioterapia da Faculdade Cathedral.
E-mail: gabriellechirlenecoutinho@gmail.com

Melissa da Silva Souza
Acadêmica do curso de fisioterapia da Faculdade Cathedral.
E-mail: 7melissasouza7@gmail.com

Luiz Thiago Vasconcelos Briglia
Professor Orientador na Faculdade Cathedral e especialista em terapia intensiva.
E-mail: profthiagobriglia@gmail.com

O crescimento acelerado da população idosa exige maior atenção aos fenômenos associados ao envelhecimento, especialmente às alterações na composição corporal, destacando-se a sarcopenia, caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular, associada à redução do desempenho físico e presente em grande parte dos idosos. Essa condição envolve diversos fatores em sua origem e progressão, podendo resultar em fadiga, fragilidade, dificuldades funcionais e limitações nas atividades diárias. As consequências da sarcopenia podem ser minimizadas por meio de exercícios resistidos progressivos, que auxiliam na prevenção de quedas, na melhora da amplitude de movimento e também no aspecto emocional, contribuindo para a qualidade de vida do idoso. Nesse contexto, o estudo tem como objetivo caracterizar a sarcopenia, descrever o método de exercício resistido progressivo e analisar sua contribuição para o fortalecimento muscular em idosos acometidos pela condição, sendo eficaz na prevenção da perda de equilíbrio, quedas recorrentes, cansaço e perda de resistência. Além disso, destaca-se a importância do conhecimento sobre a sarcopenia no meio acadêmico, essencial para o desenvolvimento de estratégias preventivas, terapêuticas e para o diagnóstico precoce. No âmbito social, a condição associa-se ao aumento de quedas, fraturas, hospitalizações e dependência funcional, impactando negativamente a qualidade de vida e ampliando os custos em saúde, além de favorecer o isolamento social e aumentar a carga sobre familiares e cuidadores. Por fim, ressalta-se o papel do fisioterapeuta na promoção da autonomia, inserção social e qualidade de vida do idoso, sendo o estudo uma revisão narrativa, de abordagem qualitativa, baseada em levantamento bibliográfico com análise e interpretação de diferentes fontes científicas. Conclui-se que a fisioterapia no exercício resistido progressivo vai além do fortalecimento muscular, abrangendo aspectos preventivos, funcionais e psicossociais, evidenciando a importância da fisioterapia na qualidade de vida do idoso sarcopênico. Dessa forma, o exercício resistido progressivo é fundamental no combate à sarcopenia, promovendo um envelhecimento mais autônomo e saudável.

Palavras-Chave: Sarcopenia. Idosos. Exercício resistido. Exercício resistido progressivo. Fisioterapia.