

Sarcopenia em idosos: diagnóstico, fatores associados e impacto na qualidade de vida

Sarcopenia in the elderly: diagnosis, associated factors, and impact on quality of life

Giovana Rodrigues de Sousa¹

Isa Vitória Chupinagua da Costa²

Sabrina Ferreira dos Santos³

Sarah Clavijo da Costa Carvalho⁴

Yasmim Salim Paes Chaouk⁵

Milagros Leopoldina Clavijo Velazquez⁶

RESUMO

Introdução: A sarcopenia é uma condição geriátrica caracterizada pela perda gradual de massa e função muscular esquelética. É um problema multifatorial que eleva o risco de incapacidades, quedas, hospitalizações e mortalidade, impactando significativamente a independência e o bem-estar dos idosos. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo apresentar uma revisão sobre a sarcopenia em idosos, abordando seu diagnóstico, os principais fatores associados ao seu desenvolvimento e o impacto dessa condição na qualidade de vida dessa população. **Método:** Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa na qual foram incluídos artigos originais e de revisão a fim de selecionar informações relevantes para o resultado desta pesquisa. **Resultados:** A análise dos dados revela que a prevalência da sarcopenia aumenta progressivamente com a idade, sendo influenciada por fatores como envelhecimento, comorbidades, sedentarismo e genética. A condição afeta diretamente a funcionalidade do idoso, comprometendo sua autonomia. Intervenções como o treinamento de força mostram-se fundamentais para minimizar o avanço da perda muscular e mitigar os efeitos negativos sobre a qualidade de vida. **Conclusão:** Portanto, a sarcopenia deve ser compreendida como um desafio complexo de saúde pública, exigindo estratégias diagnósticas precoces e intervenções focadas na manutenção da força muscular. A abordagem multidimensional é essencial para promover um envelhecimento com maior autonomia e melhor qualidade de vida.

¹Acadêmica de Medicina. Centro Universitário Uninorte, Ac, Brasil. E-mail: giovanarodrsousa@gmail.com

²Acadêmica de Medicina. Centro Universitário Uninorte, Ac, Brasil.

³Acadêmica de Medicina. Centro Universitário Uninorte, Ac, Brasil.

⁴Acadêmica de Medicina. Centro Universitário Uninorte, Ac, Brasil.

⁵Acadêmica de Medicina. Centro Universitário Uninorte, Ac, Brasil

⁶Professora orientadora

Palavras-chave: Sarcopenia; Idosos; Diagnóstico; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: Sarcopenia is a geriatric condition characterized by the gradual loss of skeletal muscle mass and function. It is a multifactorial problem that increases the risk of disabilities, falls, hospitalizations, and mortality, significantly impacting the independence and well-being of the elderly. **Objective:** This study aims to present a review on sarcopenia in the elderly, addressing its diagnosis, the main factors associated with its development, and the impact of this condition on the quality of life of this population. **Method:** This work is an integrative literature review in which original and review articles were included to select relevant information for the results of this research. **Results:** Data analysis reveals that the prevalence of sarcopenia increases progressively with age, being influenced by factors such as aging, comorbidities, sedentary lifestyle, and genetics. The condition directly affects the elderly's functionality, compromising their autonomy. Interventions such as strength training are fundamental to minimize the advancement of muscle loss and mitigate the negative effects on quality of life. **Conclusion:** Therefore, sarcopenia should be understood as a complex public health challenge, requiring early diagnostic strategies and interventions focused on maintaining muscle strength. A multidimensional approach is essential to promote aging with greater autonomy and a better quality of life.

Keywords: Sarcopenia; Elderly; Diagnosis; Quality of life.

INTRODUÇÃO

A sarcopenia é uma condição predominantemente geriátrica, com perda gradual da massa muscular esquelética e perda da função muscular. É uma condição multifatorial e um dos principais problemas de saúde em idosos, aumentando o risco de incapacidades, quedas, lesões, hospitalização, limitação da independência e mortalidade. A prevalência da sarcopenia varia de 5% a 13% em indivíduos com idade entre 60 e 70 anos, aumentando conforme o avançar da idade, apresentando resultados entre 11% e 50% em indivíduos com 80 anos ou mais. A sua progressão está relacionada a diversos fatores, dentre os quais se destacam o envelhecimento, terapia medicamentosa, doenças crônicas, genética, sedentarismo, entre outros. Ressalta-se que sua prevalência está distribuída nas várias caracterizações sociodemográficas (Carvalho *et al.*, 2022).

O envelhecimento populacional e a maior longevidade é, atualmente, um grande desafio enfrentado no século XXI, por aumentar a demanda na realização de políticas públicas e sociais direcionadas para a melhor assistência aos indivíduos com 60 anos ou mais. Dados das Nações Unidas revelam que a expectativa média de vida no mundo aumentou de 64 anos em 1990, para 72 anos em 2019 e estima-se chegar em 77 anos em

2050. A população de indivíduos brasileiros com sessenta anos ou mais corresponde aproximadamente a 20 milhões de pessoas, em 2026 esse número poderá chegar a 32 milhões e em 2050, 64 milhões de pessoas idosas no país (Pires *et al.*, 2022).

As consequências da sarcopenia afetam diretamente a funcionalidade de muitos idosos, entretanto o treinamento de força pode minimizar ou retardar o avanço dessa condição, podendo assim obter respostas significativas. Embora o termo seja amplo e subjetivo, a qualidade de vida está relacionada à saúde e focada nos aspectos funcionais e no processo saúde-doença, bem como na percepção individual sobre os desafios impostos pelas atividades da vida diária. A diminuição de força e da potência no músculo, pode gerar impacto na rotina diária dos idosos, podendo assim influenciar na autonomia e bem-estar deles (Silva *et al.*, 2021).

Este artigo tem como objetivo apresentar um estudo geral sobre a sarcopenia em idosos, abordando seu diagnóstico, fatores associados e o impacto na qualidade de vida dessa população.

MATERIAL E MÉTODO

CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Pesquisa de método indutivo, com natureza básica, objetivo explicativo e abordagem quantitativa. Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa que utilizou publicações disponíveis em bancos de artigos científicos como os portais SCIELO, Pubmed e Science Direct.

COLETA DE DADOS

Crítérios de Inclusão

Foram considerados na inclusão estudos de revisão bibliográfica, publicados nos idiomas português e inglês, descrevendo o impacto da dermatite de contato na qualidade de vida dos pacientes.

Crêterios de Exclusão

Como critérios de exclusão, foram considerados os seguintes aspectos: (1) Estudos que não estivessem dentro do recorte temporal 2021-2026; (2) Estudos que não possuem Sarcopenia em idosos: Diagnóstico, fatores associados e impacto na qualidade de vida; (3) Estudos com ausência de clareza na descrição dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo de revisão integrativa foi organizado a partir dos seguintes passos: a) temática de pesquisa; b) critérios de inclusão e exclusão; 3) levantamento dos dados relevantes; d) avaliação dos estudos encontrados; e) seleção dos estudos para análise integrativa; f) interpretação dos dados e g) apresentação da revisão integrativa e dos dados coletados conforme o que será exposto a seguir.

Os principais artigos selecionados e analisados estão dispostos na tabela 1, com período de publicação seguindo uma ordem decrescente, dos publicados mais recentemente até ao mais antigo, para melhor compreensão dos dados.

Tabela 1. Principais artigos selecionados para revisão integrativa de literatura considerando autores; ano de publicação; objetivos; métodos; resultados e conclusões.

AUTOR/ ANO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÕES
CHOI <i>et al.</i> , 2025	O objetivo deste estudo é revisar as perspectivas atuais sobre a sarcopenia, abordando seus critérios diagnósticos e as principais estratégias de prevenção e tratamento, com destaque para intervenções baseadas em exercícios físicos e suporte nutricional.	Revisão Bibliográfica.	A ingestão de proteínas acima da recomendação dietética geral, juntamente com exercícios de resistência, é fortemente recomendada para a prevenção e o manejo da sarcopenia. Estudos de intervenção realizados na Ásia destacaram os benefícios de programas multimodais que combinam exercícios, nutrição e cuidados geriátricos.	Embora revisões sistemáticas tenham demonstrado que exercícios e suplementação proteica podem auxiliar na síntese muscular e melhorar a sarcopenia, protocolos padronizados ainda são desconhecidos. O desenvolvimento de protocolos padronizados para intervenção na sarcopenia em idosos é desafiador devido à heterogeneidade da população idosa, que inclui variações no estado de saúde, comorbidades e

				capacidade funcional.
COELHO-JUNIOR <i>et al.</i> , 2025	O objetivo desta revisão é fornecer uma visão geral e concisa das descobertas a respeito da sarcopenia em idosos e sua relação com a ingestão de proteínas, apresentando um resumo informativo dos principais insights.	Revisão Bibliográfica.	Abordar a ingestão de proteínas e sua relação com a sarcopenia requer a consideração de vários fatores além dos parâmetros específicos de proteínas. Estes incluem a composição geral da dieta, o uso de lanches enriquecidos com proteínas, a presença de desnutrição, os níveis de atividade física, a saúde bucal, o apetite, a motivação individual e as influências culturais nos hábitos alimentares	Uma forte justificativa biológica sustenta a recomendação de maior ingestão de proteínas para combater a sarcopenia em idosos. Níveis de ingestão que excedem as diretrizes atuais parecem essenciais para preservar ou melhorar a massa e a função muscular, especialmente em indivíduos com sarcopenia e fragilidade.
MORENO-GONZÁLEZ <i>et al.</i> , 2024	O objetivo deste estudo foi investigar os fatores clínicos e laboratoriais associados à sarcopenia e à sarcopenia grave em idosos residentes na comunidade, com foco especial na relação entre função renal e sarcopenia.	Estudo transversal.	Foram avaliados 1.420 participantes. A prevalência de sarcopenia foi de 10,6%, enquanto 6% apresentavam sarcopenia grave. Os fatores independentemente associados à sarcopenia foram: Idade avançada; baixo IMC; Incapacidade para atividades instrumentais da vida diária; Comprometimento cognitivo; Osteoporose; Doença renal crônica em estágio 4. Para a sarcopenia grave, essas associações foram ainda mais pronunciadas.	A sarcopenia é uma condição relevante entre idosos da comunidade e está associada à idade avançada, baixo IMC, limitações funcionais, alterações cognitivas, osteoporose e doença renal crônica grave. Esses fatores devem ser avaliados para melhorar a identificação e o manejo dos idosos com sarcopenia.
RODRIGUES <i>et al.</i> , 2023	O objetivo deste estudo foi	Estudo Transversal.	O estudo apresentou os seguintes	Sarcopenia provável foi

	determinar a prevalência dos componentes da sarcopenia e suas associações com variáveis socioeconômicas em idosos residentes em áreas rurais do estado do Ceará, Brasil		resultados: A prevalência de baixa Força Muscular foi maior entre homens, indivíduos com idade > 69 anos e naqueles que não estavam trabalhando no momento do estudo; A prevalência de baixo Índice de Massa Muscular foi maior em indivíduos com mais de 69 anos, naqueles que não viviam com um cônjuge e naqueles com um nível inadequado de atividade física.	definida como a presença de baixa Força Muscular, enquanto sarcopenia confirmada foi definida como a presença de baixa Força Muscular e baixo Índice de Massa Muscular. Sarcopenia grave foi definida como a presença dos dois últimos critérios e baixa velocidade de marcha, que é o critério do teste de caminhada.
SAMPAIO <i>et al.</i> , 2023	O presente estudo teve como objetivo associar os parâmetros clínicos da sarcopenia ao comprometimento cognitivo em pessoas idosas.	Estudo transversal.	Entre os participantes com comprometimento cognitivo, 59,6% apresentaram baixa força muscular. A força muscular, a massa muscular e o desempenho físico apresentaram associação com o estado cognitivo, sendo a baixa força muscular o parâmetro que permaneceu independentemente associado ao comprometimento cognitivo.	A baixa força muscular apresentou associação independente com o comprometimento cognitivo, indicando que a identificação de baixa força muscular pode contribuir para alertar os profissionais de saúde sobre a possibilidade de alterações cognitivas em idosos.

SANGALI <i>et al.</i> 2023	O objetivo deste estudo foi avaliar a associação entre marcadores inflamatórios e humorais e sarcopenia, bem como o impacto da sarcopenia na qualidade de vida de na	Estudo Transversal.	Os resultados sugerem que pelo menos um dos parâmetros inflamatórios estudados pode estar relacionado à redução da força e da massa muscular em pacientes idosos com Insuficiência Cardíaca.	Em suma, este estudo demonstrou que a sarcopenia é altamente prevalente e está associada a níveis mais elevados de IL-6 e redução da capacidade funcional (de acordo com o
----------------------------	--	---------------------	--	--

	capacidade funcional em pacientes com Insuficiência Cardíaca mais velhos.			teste da caminhada de 6 minutos) em pacientes idosos com Insuficiência Cardíaca.
NISHIKAWA <i>et al.</i> , 2023	O objetivo do presente estudo é analisar a relação entre síndrome metabólica e sarcopenia, abordando os mecanismos envolvidos nessa associação e seus principais impactos clínicos.	Revisão de literatura.	Os achados demonstraram associação entre síndrome metabólica e sarcopenia, relacionada principalmente à resistência à insulina, inflamação crônica, acúmulo de tecido adiposo, deficiência de vitamina D e inatividade física. A presença simultânea das condições está associada ao aumento da fragilidade, dependência, morbidade e mortalidade, destacando-se a importância da atividade física e de hábitos de vida saudáveis na prevenção e manejo da sarcopenia.	A Síndrome Metabólica e a sarcopenia estão inter-relacionadas por meio da resistência à insulina, do tecido adiposo, da inflamação crônica e da deficiência de vitamina D, entre outros fatores. A diminuição da massa e da força muscular está associada ao desenvolvimento da SM. O sedentarismo é um importante fator de risco tanto para a SM quanto para a sarcopenia.

CRISTALDO <i>et al.</i> , 2021	Rastrear o risco de sarcopenia em indivíduos hospitalizados utilizando os instrumentos SARC-F e SARC-Calf, além de verificar sua associação com características sociodemográficas, clínicas e componentes do fenótipo da sarcopenia.	Estudo transversal.	Aproximadamente um terço dos participantes apresentou risco de sarcopenia. O SARC-Calf apresentou associação com os principais componentes relacionados à sarcopenia, incluindo força de preensão, massa muscular, velocidade de marcha e diagnóstico de sarcopenia.	Os autores sugerem que o SARC-Calf pode ser utilizado rotineiramente no ambiente hospitalar, por ser uma ferramenta rápida, de baixo custo e não invasiva, favorecendo o rastreamento precoce da sarcopenia.
-----------------------------------	--	---------------------	--	--

Segundo a revisão de Choi et al.¹, a sarcopenia é uma condição caracterizada pela redução progressiva da força e da massa muscular, frequentemente associada ao processo de envelhecimento e à ocorrência de desfechos adversos à saúde dos indivíduos idosos. A análise das diferentes diretrizes internacionais demonstra que, embora exista concordância quanto à importância da avaliação da força muscular, da quantidade de massa muscular e do desempenho físico, os critérios utilizados para diagnóstico e classificação apresentam algumas diferenças entre as recomendações. A European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), publicada em 2019, estabeleceu uma abordagem na qual a força muscular constitui o principal parâmetro inicial para investigação da sarcopenia. A diretriz apresenta uma sequência diagnóstica baseada inicialmente na força muscular, seguida pela avaliação da massa muscular e, posteriormente, pelo desempenho físico, permitindo diferenciar casos de provável, confirmada e grave sarcopenia. A Asian Working Group for Sarcopenia (AWGS), também atualizada em 2019, apresenta uma definição semelhante, considerando a sarcopenia como a perda de massa e função da musculatura esquelética relacionada ao envelhecimento. De maneira semelhante, a Korean Working Group on Sarcopenia (KWGS), em sua atualização de 2023, define a sarcopenia como uma condição relacionada à idade caracterizada pela diminuição da massa muscular associada à redução da força muscular ou do desempenho físico. A comparação entre as três diretrizes evidencia que existe uma convergência na compreensão da sarcopenia como uma condição multifatorial que envolve alterações na musculatura e repercussões

funcionais. Entretanto, os diferentes pontos de corte podem produzir variações na identificação e na prevalência da doença em determinadas populações.

Cristaldo et al.²(2021) realizaram um estudo transversal com 90 indivíduos hospitalizados, com o objetivo de rastrear o risco de sarcopenia por meio dos instrumentos SARC-F e SARC-Calf e verificar sua associação com características sociodemográficas, clínicas e componentes do fenótipo da sarcopenia. Os achados demonstram a importância do rastreamento precoce da sarcopenia no ambiente hospitalar, considerando que a condição pode estar relacionada à redução da força, da massa muscular e do desempenho físico. O estudo destaca o SARC-Calf como uma ferramenta particularmente relevante por apresentar associação com os principais componentes preditivos da sarcopenia, além de ser um instrumento de aplicação rápida, de baixo custo e não invasivo. Dessa forma, sua utilização pode facilitar a identificação de indivíduos com maior risco de sarcopenia e contribuir para o encaminhamento desses pacientes para uma avaliação diagnóstica mais completa.

A importância da alimentação, especialmente da ingestão adequada de proteínas, na prevenção e no controle da Sarcopenia em idosos, é trazida no estudo de Coelho-Junior et al.³ Com o envelhecimento, ocorre uma maior resistência anabólica, fazendo com que o músculo necessita de maior estímulo de aminoácidos para promover a síntese proteica. Nesse contexto, evidências apresentadas na revisão indicam que idosos com ingestão proteica igual ou superior a 1,0 g/kg de peso corporal por dia podem apresentar melhores níveis de força muscular, equilíbrio, mobilidade e desempenho físico quando comparados àqueles que consomem quantidades inferiores a 0,8 g/kg/dia. A revisão também evidencia que o aumento isolado da ingestão proteica não apresenta resultados consistentes para todos os componentes da sarcopenia. Alguns estudos demonstram benefícios da suplementação com proteína do soro do leite (whey protein), principalmente quando associada ao treinamento de resistência, favorecendo a massa magra e o desempenho físico. Além da quantidade, a qualidade e a origem das proteínas, bem como fatores como estado nutricional, atividade física, saúde bucal, apetite e hábitos alimentares, podem influenciar nos resultados. Dessa forma, os autores concluem que uma ingestão proteica superior às recomendações mínimas atuais pode contribuir para a preservação da massa e da função muscular em idosos, especialmente naqueles com sarcopenia ou fragilidade.

Sampaio et al.⁴ (2023) investigaram a associação entre os parâmetros clínicos da sarcopenia e o comprometimento cognitivo em pessoas idosas, por meio de um estudo

transversal realizado com 263 indivíduos com 60 anos ou mais atendidos em um serviço público de atenção especializada. Os achados evidenciam uma importante relação entre a função muscular e a saúde cognitiva durante o envelhecimento, sugerindo que a redução da força muscular pode representar um indicador relevante para a identificação de idosos com maior probabilidade de apresentar comprometimento cognitivo. Os autores destacam que a sarcopenia e o comprometimento cognitivo compartilham diferentes fatores relacionados ao envelhecimento, incluindo sedentarismo, alterações nutricionais, comorbidades e processos inflamatórios. Dessa forma, a avaliação da força muscular pode contribuir para o rastreamento precoce de alterações cognitivas e para o planejamento de intervenções multidisciplinares destinadas à manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida dos idosos.

Sangali et al.⁵ (2023) investigaram a associação entre a sarcopenia, marcadores inflamatórios e hormonais, além de avaliar seus impactos sobre a capacidade funcional e a qualidade de vida de idosos com insuficiência cardíaca. Trata-se de um estudo transversal realizado com 90 pacientes com 60 anos ou mais, nos quais a sarcopenia foi identificada de acordo com os critérios da EWGSOP2. Também foram avaliados marcadores inflamatórios, como proteína C-reativa, interleucina-6 (IL-6) e fator de necrose tumoral alfa (TNF- α), além de testosterona e fator de crescimento semelhante à insulina tipo 1 (IGF-1). Dos participantes avaliados, 24,4% apresentaram sarcopenia, sendo observado que os indivíduos sarcopênicos apresentavam maior idade, menor índice de massa corporal e menor fração de ejeção ventricular esquerda quando comparados aos não sarcopênicos. Os resultados demonstraram que a sarcopenia esteve associada a níveis séricos mais elevados de interleucina-6 e pior capacidade funcional, mesmo após os ajustes para idade, etnia, índice de massa corporal, fração de ejeção e uso de determinados medicamentos. Esses achados sugerem que processos inflamatórios podem estar relacionados à perda de massa e função muscular em idosos com insuficiência cardíaca, contribuindo para o comprometimento funcional. Dessa forma, o estudo reforça a importância da identificação precoce da sarcopenia nessa população, uma vez que a redução da capacidade funcional pode comprometer a autonomia e a qualidade de vida dos idosos.

Rodrigues et al.⁶ (2023) investigaram a prevalência dos componentes da sarcopenia e sua associação com fatores socioeconômicos e hábitos de vida em idosos residentes em uma população predominantemente rural do estado do Ceará. Os achados demonstram que a sarcopenia e seus diferentes componentes estão relacionados não apenas ao processo natural de envelhecimento, mas também a fatores sociais e comportamentais. A

idade avançada destacou-se como um importante fator associado à redução da força, da massa muscular e do desempenho físico, enquanto a prática inadequada de atividade física esteve relacionada à menor massa muscular. Nesse contexto, o estudo evidencia a importância de considerar as condições socioeconômicas e os hábitos de vida na avaliação da sarcopenia em idosos, especialmente em populações rurais, nas quais podem existir particularidades relacionadas ao acesso aos serviços de saúde e às oportunidades de prática de atividade física. Dessa forma, os autores ressaltam a necessidade de estratégias de prevenção e acompanhamento que considerem as características individuais e sociais dos idosos, contribuindo para a preservação da funcionalidade e da qualidade de vida durante o envelhecimento.

Nishikawa et al.⁷ (2021) analisaram a relação entre a síndrome metabólica e a sarcopenia, destacando que essas condições apresentam mecanismos fisiopatológicos interligados. A redução da massa e da função muscular pode estar associada à resistência à insulina, inflamação crônica, acúmulo de gordura no tecido muscular e alterações metabólicas. Segundo os autores, o músculo esquelético possui papel fundamental no metabolismo da glicose e, portanto, sua perda pode contribuir para alterações na sensibilidade à insulina e para o desenvolvimento da síndrome metabólica. Da mesma forma, a resistência à insulina e o excesso de tecido adiposo podem favorecer processos inflamatórios e alterações musculares, criando um ciclo que contribui para a progressão da sarcopenia. A revisão também destaca que a associação entre síndrome metabólica e sarcopenia pode aumentar o risco de fragilidade, fraqueza, dependência funcional, morbidade e mortalidade, além de comprometer a qualidade de vida dos idosos. Os autores ressaltam ainda a possibilidade de ocorrência da obesidade sarcopênica, caracterizada pela coexistência de excesso de gordura corporal e redução da massa e função muscular. Nesse contexto, a prática regular de atividade física, especialmente exercícios de intensidade moderada, apresenta potencial para melhorar tanto os parâmetros metabólicos quanto a condição muscular.

Moreno-González et al.⁸ (2024) analisaram a associação entre a função renal e a presença de sarcopenia em idosos residentes na comunidade. O estudo demonstra que a sarcopenia apresenta caráter multifatorial, estando relacionada não apenas ao processo natural de envelhecimento, mas também a alterações funcionais, cognitivas e doenças crônicas. Dessa forma, os autores ressaltam a importância da identificação de fatores associados à sarcopenia para possibilitar o diagnóstico precoce e o acompanhamento

adequado dos idosos, contribuindo para a preservação da funcionalidade, independência e qualidade de vida dessa população.

CONCLUSÃO

A sarcopenia se consolida como um importante e complexo desafio de saúde pública multifatorial no envelhecimento, afetando diretamente a capacidade funcional, a autonomia e o bem-estar da população idosa. A análise da literatura evidencia que a progressão da perda de massa e força muscular está associada ao aumento substancial do risco de fragilidade, quedas, hospitalizações e dependência, o que reforça a urgência do diagnóstico precoce. Nesse sentido, a adoção de ferramentas acessíveis e eficazes de rastreio, a exemplo dos questionários SARC-F e SARC-Calf, aliada à avaliação sistemática da força muscular, configura-se como uma conduta essencial na rotina clínica para a identificação oportuna dos indivíduos em risco.

Além disso, o manejo e a mitigação dos impactos da sarcopenia exigem uma abordagem terapêutica e preventiva multidimensional. Intervenções baseadas no treinamento de força muscular associado ao suporte nutricional adequado, com destaque para a ingestão proteica otimizada, mostram-se cruciais para retardar o declínio muscular e promover a síntese proteica. Portanto, a implementação de estratégias diagnósticas precoces e intervenções interdisciplinares direcionadas à manutenção da funcionalidade é indispensável para assegurar a autonomia, mitigar desfechos adversos e promover um envelhecimento com maior qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. CHOI, Jung-Yeon; KIM, Kwang-II; CHOI, Cheol-Ho. Current perspectives on sarcopenia: diagnosis and therapeutic approaches. **The Korean Journal of Internal Medicine, Seoul**, v. 40, n. 6, p. 927-938, 2025. DOI: 10.3904/kjim.2025.057.
2. COELHO-JÚNIOR, Hélio José; ÁLVAREZ-BUSTOS, Alejandro; RODRIGUEZ-MAÑAS, Leocadio; LANDI, Francesco; MARZETTI, Emanuele. *Pauca verba on the association between protein intake and sarcopenia in older adults. The*

Journal of Nutrition, Health & Aging, v. 29, n. 2, p. 100448, 2025. DOI: 10.1016/j.jnha.2024.100448.

3. SAMPAIO, Raphaela Xavier; BARROS, Regina de Souza; LUCHESI, Maysa Cera; MENDES, Felipe Augusto dos Santos; GARCIA, Patrícia Azevedo. Associação dos parâmetros clínicos de sarcopenia e comprometimento cognitivo em pessoas idosas: estudo transversal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro**,

v. 26, e220181, 2023. DOI: 10.1590/[1981-22562023026.220181.pt](https://doi.org/10.1590/1981-22562023026.220181.pt).

4. SANGALI, Tamirys Delazeri; SOUZA, Gabriela Corrêa; RIBEIRO, Édina Caroline Ternus; PERRY, Ingrid Dalira Schweigert. Sarcopenia: inflammatory and humoral markers in older heart failure patients. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo**, v. 120, n. 7, e20220369, 2023. DOI: 10.36660/abc.20220369.

5. RODRIGUES, Antonia Alizandra Gomes dos Santos; PEIXOTO JUNIOR, Arnaldo Aires; BORGES, Cíntia Lira; SOARES, Edson Silva; LIMA, José Wellington de Oliveira.

Prevalência dos componentes da sarcopenia e fatores socioeconômicos associados em idosos de uma população rural do estado do Ceará, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro**, v. 28, n. 11, p. 3159-3168, 2023. DOI:

10.1590/1413-812320232811.17642022.

6. NISHIKAWA, Hiroshi; ASAI, Atsushi; FUKUNISHI, Shinya; NISHIGUCHI, Shuhei; HIGUCHI, Koji. Metabolic syndrome and sarcopenia. **Nutrients, Basel**, v. 13, n. 10, p. 3519, 2021. DOI: 10.3390/nu13103519.

7. CRISTALDO, Mara Rubia Areco; GUANDALINI, Valdete Regina; FARIA, Sheilla de Oliveira; SPEXOTO, Maria Claudia Bernardes. Rastreamento do risco de sarcopenia em adultos com 50 anos ou mais hospitalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro**, v. 24, n. 2, e210016, 2021. DOI: 10.1590/1981-22562021024.210016.

8. MORENO-GONZÁLEZ, Rafael; CRUZADO, Josep Maria; CORSONELLO, Andrea; FABBETTI, Paolo; TAP, Lisanne; MATTACE-RASO, Francesco; ÄRNLÖV, Johan; CARLSSON, Axel C.; GULIGOWSKA, Agnieszka; KOSTKA, Tomasz; ARTZI-MEDVEDIK, Rada; MELZER, Itshak; ROLLER-WIRNSBERGER, Regina; WIRNSBERGER, Gerhard; KOB, Robert; SIEBER, Cornel; LATTANZIO, Fabrizia; FORMIGA, Francesc. Kidney function and other associated factors of sarcopenia in

community-dwelling older adults: the SCOPE study. **European Journal of Internal Medicine**, v. 123, p. 81-93, 2024. DOI: 10.1016/j.ejim.2023.12.002.

9. SILVA, Diana Ferraz da; SILVA, Lucas de Moura; OLIVEIRA, Thauane Fernanda; MARTELLI, Anderson; DELBIM, Lucas. Sarcopenia em idosos: envelhecimento, exercícios resistidos e reserva funcional. **Revista Faculdades do Saber, [S. l.]**, v. 6, n. 12, p. 804-813, 2021.

10. CARVALHO, L. J. A. R. de; MOTA, M. da S.; MUNIZ, T. M. S.; SILVA, R. C. de S.; SILVA, A. de S.; MACHADO, A. L. G. Fragilidade clínico-funcional e sarcopenia em idosos na atenção primária à saúde. **Cogitare Enfermagem, [S. l.]**, v. 27, 2022. DOI: 10.5380/ce.v27i0.76145.

11. PIRES, M. E. S.; BARBOSA, M. A.; PORTO, C. C.; MORAIS, A. C. B. R. Prevalência e fatores associados com a sarcopenia em idosos. **Movimenta, Goiânia**, v. 15, n. 3, e20220027, 2022.

12. GAO, Qianqian et al. Associated factors of sarcopenia in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. **Nutrients, Basel**, v. 13, n. 12, p. 4291, 2021. DOI: 10.3390/nu13124291.

13. BAHAT, Gülistan; ERDOĞAN, Tuba; İLHAN, Burcu. SARC-F and other screening tests for sarcopenia. **Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care, Philadelphia**, v. 25, n. 1, p. 37-42, 2022.

14. BRAMATO, Giulia et al. Sarcopenia screening in elderly with Alzheimer's disease: performances of the SARC-F-3 and MSRA-5 questionnaires. **BMC Geriatrics, London**, v. 22, 2022. DOI: 10.1186/s12877-022-03441-5.

15. LIN, Yi-Hsuan et al. Comparison of four screening methods for sarcopenia among community-dwelling older adults: A diagnostic accuracy study. **Geriatric Nursing, New York**, v. 49, p. 157-163, 2023.

16. BEAUDART, Charlotte et al. Sarcopenia and health-related quality of life: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle, Hoboken**, v. 14, n. 3, p. 1228-1243, 2023.

17. DEMONCEAU, Céline et al. Longitudinal associations between changes in muscle strength, muscle mass, and physical performance and health-related quality of life in older adults: a four-year analysis from the SarcoPhAge cohort. **European Geriatric Medicine, Berlin**, v. 17, n. 1, p. 87-95, 2026.

18. SILVEIRA, E. A. et al. Prevalence and factors associated with sarcopenia in elderly people referred by Primary Healthcare to a specialized service in an area of the Federal District of Brazil. **Revista de Saúde Pública**, v. 34, 2025.
19. SOUZA, A. C. et al. Prevalência de sarcopenia e fatores associados em pessoas idosas residentes em um município do Rio Grande do Sul. **Repositório UPF**, 2022.
20. VALADAO, A. et al. Avaliação diagnóstica de sarcopenia em idosos na atenção primária de saúde. **Master Editora**, 2025.
21. VIANNA, H. V.; CORREA, V.; SILVA, M. Nutrição do idoso: sarcopenia e doenças adjacentes da senescência. **Cadernos Cajuína**, v. 9, 2024.
22. SILVA, M. et al. Prevalência e fatores associados com sarcopenia em idosos brasileiros: uma revisão sistemática e metanálise. **Repositório CMMG**, 2023.
23. ALMEIDA, L. C. et al. Risco de sarcopenia e fatores associados em idosos durante o enfrentamento da pandemia por coronavírus: Rede Remobilize. **Repositório UFMG**, 2022.
24. PINTO, A. et al. Prevalência da sarcopenia e fatores associados em idosos referenciados para a rede nacional de cuidados continuados integrados. **Biblioteca Digital IPB**, 2022.
25. MENDES, F. et al. Sarcopenia, functional capacity and quality of life in the elderly: a systematic review. **Journal of Clinical Gerontology**, v. 12, n. 4, 2024.
26. SANTOS, R. et al. Diagnóstico precoce da sarcopenia: ferramentas e desafios na atenção primária. **Revista de Medicina do Idoso**, v. 15, n. 2, 2023.
27. OLIVEIRA, J. et al. The impact of resistance training on sarcopenia in the elderly: a 5-year longitudinal study. **Geriatric & Gerontology International**, v. 23, n. 1, 2023.
28. COSTA, L. et al. Associated factors of sarcopenia: a systematic review. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 102, 2022.
29. FERREIRA, P. et al. Quality of life and sarcopenia: a comparative study in community-dwelling older adults. **Aging Clinical and Experimental Research**, v. 34, n. 5, 2024.
30. ALVES, G. et al. Intervenções nutricionais na prevenção da sarcopenia: uma análise baseada em evidências. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 38, n. 3, 2025.