



CONGRESSO ONLINE NACIONAL DE COSMETOLOGIA

---

## SARCOPENIA ENTRE MULHERES IDOSAS

Congresso Online Nacional de Cosmetologia, 2ª edição, de 09/05/2022 a 12/05/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-64-2

**VALADÃO; João Vitor Frinhani**<sup>1</sup>

### RESUMO

**Introdução:** a sarcopenia é definida como a perda de força e massa muscular, de origem multifatorial, a qual atinge, de forma mais prevalente, mulheres idosas. Tendo em vista que por volta do ano de 2050 cerca de 10% da população brasileira esteja com idade igual ou superior a 65 anos, fica evidente a necessidade de maior atenção para desenvolver meios de identificação precoce e estabelecimento de práticas profiláticas que possam desacelerar os processos supracitados. **Objetivos:** em virtude das concepções citadas acima, fica evidente a importância de elencar os aspectos gerais da sarcopenia como forma de garantir um olhar crítico acerca da saúde da pessoa idosa. **Método:** o estudo se baseou numa revisão sistemática de artigos relacionados ao tema. **Resultados:** é imprescindível elencar o desenvolvimento da perda de massa muscular como algo crônico e debilitante, principalmente em mulheres idosas. Fato que aumenta as chances de queda e declínio funcional, além de dificultar a realização de atividades básicas de vida diária. O método mais acurado para avaliar a perda de massa muscular é a Avaliação da Composição Corporal (DXA), um exame de raio-x com dupla energia que consegue avaliar a massa magra, massa gorda, percentual de gordura, percentual de massa muscular e a medida da gordura visceral, sendo um exame para avaliação da bioimpedância. Quanto a avaliação antropométrica e avaliação do desempenho funcional, temos o cálculo do Índice de massa corporal (IMC) e a aplicação de testes para determinação da Velocidade Média para caminhar 10 metros e o Timed Up and Go (TUG). **Conclusão:** a partir do diagnóstico precoce, é importante instituir uma abordagem individualizada para cada paciente. É recomendado uma abordagem multidisciplinar, tendo como principais pilares a prática de atividades físicas associada a uma alimentação rica em macro e micronutrientes.

**PALAVRAS-CHAVE:** mulheres, sarcopenia, idosas, geriatria

<sup>1</sup> CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA NEVES - UNIPTAN, joavitorvaladaoz@outlook.com