

RASTREAMENTO DA SARCOPENIA EM IDOSOS PARTICIPANTES DO PROJETO NÚCLEO DE ATIVIDADES PARA TERCEIRA IDADE DA ESEF/UFPEL

ELIZA COELHO LEAL¹; THALIA BULOW DA FEIRA²; GUILHERME DA SILVA MAGALHÃES³; GEOVANE MATOS BORBA⁴; VITÓRIA CUNHA MADRUGA⁵; ADRIANA SCHÜLER CAVALLI⁶

¹ Universidade Federal de Pelotas - lealceliza@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – thaliafeira@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – guimag2004@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas - geovane.borba40@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas - vivicm346@gmail.com

⁶ Universidade Federal de Pelotas - adriscavalli@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Na terceira idade, se manter como um indivíduo independente e autônomo é fundamental para a manutenção da qualidade de vida destas pessoas, promovendo a saúde física e mental, assim como favorecendo a autoestima das pessoas idosas. Manter-se independente permite o controle de suas vidas, a tomada de decisões sobre suas atividades diárias e se sentir útil, o que pode reduzir o risco de depressão e ansiedade (GOMES et al., 2022).

O processo de envelhecimento é natural, gradual e contínuo, apresentando mudanças fisiológicas como por exemplo, a perda da massa muscular. Essa perda inicia por volta dos 45 anos, sendo que aos 60 anos os indivíduos começam a ter perdas mais significativas, ocasionando muitas vezes, a diminuição da funcionalidade e consequentemente a ocorrência de quedas frequentes (SILVA et al., 2006). Isso pode acarretar dificuldades em realizar tarefas como levantar objetos, caminhar e subir escadas.

A Sarcopenia é uma síndrome que se caracteriza pela perda progressiva de massa e força muscular, associada a uma redução do desempenho físico mais comum em pessoas com mais de 60 anos (GOMES et al., 2021). Muitas vezes a pessoa idosa adquire a síndrome pela falta de exercício físico, sendo assim, é de extrema importância o incentivo de amigos e familiares, para motivar as pessoas idosas a iniciarem a prática de atividades físicas. É importante identificar a sarcopenia precocemente, pois ela pode aumentar o risco de quedas, hospitalizações e outras complicações (GONÇALVES et al., 2018).

Com o intuito de melhorar a saúde física e mental dos idosos da comunidade de Pelotas/RS, foi criado em 1993 o projeto Núcleo de Atividades para a Terceira idade (NATI) da Universidade Federal de Pelotas/RS (UFPel/RS) proporcionando atividades físicas e de lazer para os idosos da cidade e arredores (AFONSO et al., 2010). O projeto atualmente acontece às terças e sextas das 8:00 às 11h da manhã, nas dependências da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF), e é composto por duas modalidades: Treinamento Multicomponente e Treinamento Combinado.

Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi realizar um rastreamento dos níveis de sarcopenia em idosos participantes do projeto NATI, da ESEF/UFPel.

2. METODOLOGIA

O estudo teve caráter descritivo transversal (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2009), e a amostra foi intencional, composta pelos participantes do projeto NATI da ESEF/UFPel matriculados em 2025 na modalidade de Treinamento Combinado. Os idosos foram convidados a participarem voluntariamente do estudo o qual aconteceu nas dependências da ESEF/UFPel/RS no período anterior as aulas do projeto NATI.

Para a mensuração da sarcopenia foi utilizado o instrumento validado por Faria et al. (2021) intitulado Strength, assistance with walking, rising from a chair, climbing stairs, and falls (SARC-F questionnaire) que é considerado confiável e válido para a população brasileira. O SARC-F é um questionário de auto-relato, de fácil implementação, concebido de modo a detectar alterações no estado de saúde associadas às consequências da sarcopenia. É um método de rastreio simplificado para a sarcopenia em idosos, baseado nos critérios do Grupo de Trabalho Europeu sobre Sarcopenia em Pessoas Idosas (EWGSOP), que permite determinar o nível de dificuldade percebida pelo indivíduo para cinco componentes: força, assistência para caminhar, levantar da cadeira, subir escadas e quedas. A pontuação final varia entre 0 e 10, em que pontuações iguais ou superiores a 4, são sugestivas da presença de sarcopenia (FARIA et al., 2021).

Além disso, foi realizada a circunferência da panturrilha para avaliar também a sarcopenia, sendo este um bom indicador de massa muscular em idosos. O teste é simples e rápido de ser realizado e mensura a massa muscular periférica. Para ponto de corte é utilizado que medidas menores que 31cm indicam redução da massa muscular, associada a um maior risco de quedas, diminuição da força e dependência funcional(OLIVEIRA; SOUZA; LIMA, 2020)

Para a mensuração da força, foi utilizada a força de preensão manual (FPM) que é amplamente utilizada como um indicador da força muscular global. Sua mensuração é realizada por meio de um dinamômetro hidráulico da marca Jamar, instrumento validado para medir a força de preensão palmar. Os valores de referência estabelecidos variam de acordo com o consenso, mas em geral valores inferiores para homens de 27 kg e para as mulheres 16 kg, apresentam alta validade preditiva e estão correlacionados com a ocorrência de quedas (MEHMET H et al., 2019).

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A amostra foi composta por 41 pessoas idosas, sendo 18 homens (44%) e 23 mulheres (56%) participantes na modalidade de Treinamento Combinado do projeto NATI ESEF/UFPel.

Ao final dos procedimentos, conclui-se que, da amostra total, 16 homens apontaram para o desfecho da não sarcopenia, enquanto apenas 2 foram enquadrados na maior probabilidade de obter a condição. Em relação ao público feminino, não houveram idosas com provável sarcopenia. Da amostra total, 39 idosos na condição de 'não sarcopenia' e 2 idosos na condição de 'provável sarcopenia'.

Em relação às medidas da panturrilha, um idoso e uma idosa apresentaram uma circunferência menor ou igual a 31 centímetros, enquanto 17 idosos e 22 idosas apresentaram uma circunferência de panturrilha igual ou maior a 32 centímetros.

Foi mensurada também a média de força de preensão manual, em quilogramas, obtida pelos idosos. Foi constatado, para 16 homens, uma média de 36,7 kg, enquanto 23 mulheres apresentaram uma média de 24,6 kg. Em relação aos valores de referência, somente 1 homem e 1 mulher apresentaram valores inferiores a 27 kg e 16 kg, respectivamente.

4. CONSIDERAÇÕES

Os resultados dos testes evidenciam que o treinamento combinado tem se mostrado eficaz na prevenção da sarcopenia entre os idosos participantes do projeto. A melhora nos indicadores de força, mobilidade e funcionalidade reforça a relevância da metodologia aplicada. Diante disso, recomenda-se a continuidade do método de treinamento, associado ao acompanhamento periódico, a fim de potencializar os ganhos já alcançados e garantir a manutenção da saúde, autonomia e qualidade de vida dos idosos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFONSO, R. F. et al. Do diagnóstico à ação: Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI) – trajetória e construção. *Revista Atividade Física e Saúde*, v. 15, n. 3, 2010.

FARIA, A.; SANTOS, A.R.S.; MENDES, J.; SOUSA, A.S.L.; AMARAL, T. Desenvolvimento das versões portuguesas dos questionários FRAIL Scale e SARC-F: ferramentas de rastreio para a fragilidade física e sarcopenia. *Acta Portuguesa de Nutrição*, v. 26, 30 set. 2021.

GOMES, A. C.B; COSTA, D.E.OLIVEIRA, Jéssica Barbosa de; ROCHA, C. S. P. BATISTA, K. O. O impacto do sedentarismo na incidência de sarcopenia em idosos: mini-revisão integrativa. *Educação em Saúde*, Anápolis, v. 9, n. Supl. 3, p. 1921-1930, 2021.

GONÇALVES, V. A.; SILVA, T. M. A influência do apoio social na prática de atividade física em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21(4), 456-463, 2018.

MEHMET, H.; YANG, A. W. H.; ROBINSON, S. R. Measurement of hand grip strength in the elderly: a scoping review with recommendations. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 24, n. 1, p. 235–243, Jan. 2020. DOI: 10.1016/j.jbmt.2019.05.029.

OLIVEIRA, A. B.; SOUZA, C. R.; LIMA, D. S. Circunferência da panturrilha como indicador de sarcopenia em idosos comunitários. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 3, p. 1-10, 2020.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. Métodos de pesquisa em atividade física. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009