

Sarcopenia e Estilo de Vida na Prevenção de Quedas e Fraturas em Idosos

Leticia Rodrigues Babinsck; Alice Sales Zampirolli, Anita Sales Zampirolli; Juliana Machado Sopeletto; Laysa Moreira Peterle
leticia.babinsck@hotmail.com

INTRODUÇÃO

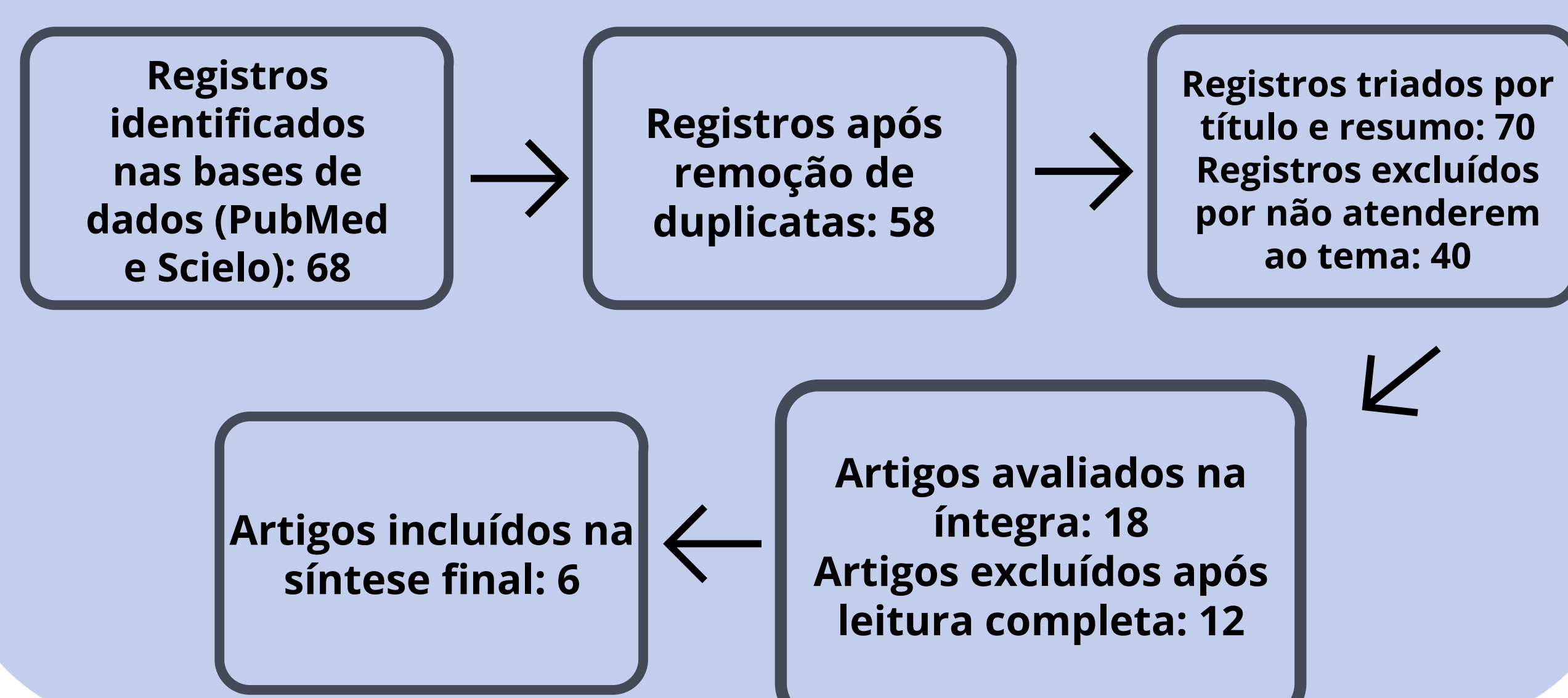
As quedas representam um problema grave e frequente entre os idosos, muitas vezes resultando em fraturas, incapacidade física, perda da independência e maior morbimortalidade. Embora muitos dos fatores de risco sejam imutáveis ou de difícil manejo (como idade, multimorbidade e polifarmácia), a sarcopenia destaca-se como um determinante modificável. Caracterizada pela perda progressiva e generalizada de massa muscular esquelética, essa condição subdiagnosticada tem demonstrado forte associação com quedas.

OBJETIVO

Revisar a literatura acerca da relação entre sarcopenia, quedas e fraturas em idosos, destacando estratégias de prevenção baseadas na Medicina do Estilo de Vida.

METODOLOGIA

Revisão integrativa da literatura conduzida conforme as diretrizes PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Foram realizadas buscas nas bases SciELO e PubMed entre maio e julho de 2025, utilizando os descritores: "Sarcopenia" AND ("Elderly" OR "Aged") AND ("Falls" OR "Fractures"). Foram incluídos artigos originais, revisões e meta-análises publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem a relação do estilo de vida na prevenção de quedas e fraturas em idosos sarcopênicos. Excluíram-se estudos com população não idosa ou com enfoque em patologias específicas não relacionadas à sarcopenia. Após triagem de 68 estudos identificados, 6 foram selecionados para análise qualitativa.



RESULTADOS

Os estudos analisados foram unânimes em demonstrar que a sarcopenia aumenta o risco de quedas, fraturas, hospitalizações e mortalidade em idosos. A atividade física, especialmente o treinamento resistido, é a principal estratégia de prevenção, uma vez que contribui para o aumento da força muscular (mais relevante para prevenção de quedas do que a massa muscular isolada) e melhora do equilíbrio. Do ponto de vista nutricional, o consumo regular de carne e leguminosas associa-se a menor prevalência da doença, destacando o papel da proteína e da vitamina B6. Já a deficiência de vitamina D relaciona-se a menor função muscular gerando maior fragilidade e aumento do risco de quedas, devido a mecanismos metabólicos.

Artigo	Ano - Tipo de estudo	Intervenções avaliadas	Principais resultados
Marzetti et al. — São Paulo Medical Journal	2016 — revisão narrativa	Revisão sobre fisiopatologia da sarcopenia e medidas preventivas de estilo de vida	Descreve a sarcopenia como condição multifatorial associada a inatividade física, inflamação crônica e disfunções metabólicas. Reforça o exercício resistido como estratégia principal de reversão.
Santos et al. — Revista de Nutrição	2018 — estudo transversal	Avaliação dietética e massa muscular em 419 idosos ≥60 anos	Ingestão adequada de proteínas (carne e leguminosas) associou-se a menor risco de dinapenia e sarcopenia. Vitamina B6 teve efeito protetor significativo.
Beaudart et al. — Journal of Clinical Medicine Research	2019 — meta-análise	Associação entre sarcopenia e quedas, fraturas e mortalidade	Sarcopenia aumenta significativamente o risco de quedas, fraturas e mortalidade. A força muscular é preditor mais relevante que a massa magra isolada.
Borges et al. — Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	2020 — estudo transversal	Testes de desempenho físico e equilíbrio funcional	Identificou correlação direta entre sarcopenia e risco de queda. Fatores protetores: exercício regular, IMC adequado e boa nutrição.
Silva et al. — Fisioterapia e Pesquisa	2019 — estudo observacional	Treinamento resistido e exercícios multicomponentes	O treinamento resistido e exercícios multicomponentes reduziram o risco de quedas e melhoraram a força de prensão manual.
Pereira et al. — Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	2021 — revisão interativa	Avaliação da relação entre vitamina D e função muscular	Deficiência de vitamina D associou-se a menor força muscular, aumento da fragilidade e maior incidência de quedas e fraturas. Recomenda-se suplementação e exposição solar adequada.

CONCLUSÃO

A adoção de práticas baseadas na Medicina do Estilo de Vida — como alimentação balanceada, prática regular de exercícios físicos e exposição solar adequada — constitui uma abordagem eficaz, segura e de baixo custo na prevenção da sarcopenia e, conseqüentemente, das quedas e fraturas em idosos. A atuação preventiva na atenção primária é fundamental para o rastreamento precoce e a implementação de estratégias educativas e terapêuticas.

REFERÊNCIAS

