



A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS PORTADORES DE SARCOPENIA

Gleudson Araújo dos Santos ¹
Alana Dafne Chagas Ordônio ²
Filipe Carlos Eudes Pinto Valério ³
Suelen Laise Pereira Lima ⁴
Rosa Camila Gomes Paiva ⁵

RESUMO

A população idosa tem apresentado um crescimento significativo nos últimos anos, logo, o declínio funcional secundário à sarcopenia aumenta proporcionalmente. Este estudo analisou diversas obras com o objetivo de avaliar os fatores associados à sarcopenia e a influência da prática de exercícios físicos nesse contexto, com enfoque nos idosos que vivem em instituições de longa permanência. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, elaborada com base nos artigos coletados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na qual, após a aplicação da associação de descritores (Idosos AND sarcopenia AND instituição de longa permanência para idosos) e critérios de inclusão/exclusão, obteve-se 29 artigos, dentre esses, os principais estavam presentes nas bases de dados MEDLINE e LILACS, publicados entre 2017 e 2022. O principal achado da pesquisa foi que o decréscimo da capacidade funcional é a principal consequência da sarcopenia, uma vez que a perda de massa muscular está diretamente atrelada aos índices de força, funcionalidade e qualidade de vida dos idosos sarcopênicos, no entanto, a execução de exercícios físicos têm melhorado consideravelmente esses quesitos, funcionalidade e qualidade de vida dos idosos sarcopênicos. Assim, conclui-se que a prática de exercícios é indispensável na manutenção e conservação das funções corporais declinadas pela sarcopenia, além de contribuir com o autocuidado e interação entre idosos institucionalizados.

Palavras-chave: Sarcopenia, Exercícios físicos, Idosos, Instituição de Longa Permanência para Idosos.

¹ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, Gleidsonaraujo2108@gmail.com;

² Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, alanadafnemed@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, filipecarloseudespinto@gmail.com;

⁴ Graduando do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB suelenlaise@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Mestre, Docente do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - FCMPB, rosa.paiva@cienciasmedicas.com.br.