

AVALIAÇÃO DE SARCOPENIA DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA

Marília Montemezzo, Taciane Bavaresco, Gisele Oltramari Meneghini

RESUMO: Introdução: A sarcopenia é um processo fisiológico que ocorre com todos os indivíduos idosos, o que varia é o grau de acometimento, dependendo do nível de atividade física/sedentarismo e a suplementação alimentar dos mesmos. **Objetivos:** Verificar a incidência de sarcopenia em idosos de um centro de convivência, bem como sua qualidade de desenvolver as atividades de vida diária. **Materiais e métodos:** A amostra foi constituída por 30 indivíduos idosos de ambos os sexos, com faixa etária maior de 60 anos, participantes do Centro de Convivência Capuchinhos (CCC). A coleta de dados foi realizada por meio de uma ficha de anamnese com características sociodemográficas e um questionário SARC-F e cirtometria de panturrilha que tem finalidade de avaliar o diagnóstico de sarcopenia. Para avaliação da força muscular será utilizado o dinamômetro palmar, Time Up and Go Test (TUG) para avaliar o desempenho físico e para o equilíbrio estático, o teste de Alcance Funcional (TAF). **Resultados:** Fizeram parte da amostra 14 idosos em uma média de faixa etária de 79,7 anos, vinculados ao CCC, na sua maioria mulheres, viúvas. Após realizado o questionário SARC-F, observou-se que 50% deles tinham sarcopenia associada a déficits funcionais. **Considerações finais:** Conclui-se que o envelhecimento está associado às alterações motoras, na composição corporal e nas mudanças osteomusculares. Essas alterações corporais acabam acarretando (o que acarreta) em déficits de marcha, equilíbrio e na realização das AVD's. Nota-se que quanto mais sarcopênico o idoso é, maior é seu declínio funcional, maior a incidência de queda se menor será sua independência.

Palavras-chave: Sarcopenia. Envelhecimento. Equilíbrio Postural. Fisioterapia.