

**Ciencia Latina**  
Internacional

---

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2024,  
Volumen 8, Número 1.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1)

## **A SARCOPENIA NA TERCEIRA IDADE E EM PESSOAS OBESOS**

**SARCOPENIA IN OLD AGE AND IN  
OBESE PEOPLE**

**Patrícia Rosany de Sales Santiago**

Universidade Estadual do Amazonas, UEA, Brasil

**Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues**

Logos University International, Brasil

## A Sarcopenia na Terceira Idade e em Pessoas Obesos

**Patrícia Rosany de Sales Santiago<sup>1</sup>**

[drapatricia@sto-obesidade.com.br](mailto:drapatricia@sto-obesidade.com.br)

Universidade Estadual do Amazonas, UEA

Chapada, Manaus, Amazonas

Brasil

**Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues**

[deabreu.fabiano@gmail.com](mailto:deabreu.fabiano@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-5487-5852>

Logos University International

Brasil

### RESUMO

A sarcopenia é uma condição onde ocorre um distúrbio muscular esquelético progressivo generalizado, ocorrendo a perda acelerada da massa e da função muscular. Foi realizado um levantamento bibliográfico sobre a ocorrência da sarcopenia em pessoas idosas, uma análise acerca das diversas dificuldades clínicas enfrentadas, assim como as formas de tratamentos comumente utilizadas para tratamento desta condição. Através da literatura é possível evidenciar as grandes dificuldades enfrentadas pelos pacientes acometidos desta condição, os pacientes enfrentam dificuldades motoras e de locomoção, o que pode implicar na saúde emocional dos mesmo, também são atingidos no âmbito cognitivo e na perda da força.

**Palavras-chave:** idosos, força muscular, saúde, obesidade

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [drapatricia@sto-obesidade.com.br](mailto:drapatricia@sto-obesidade.com.br)

## Sarcopenia in Old Age and in Obese People

### ABSTRACT

Sarcopenia is a condition in which there is a generalized progressive skeletal muscle disorder, with an accelerated loss of muscle mass and function. A bibliographic survey was carried out on the occurrence of sarcopenia in elderly people, an analysis of the various clinical difficulties faced, as well as the forms of treatment commonly used to treat this condition. Through the literature it is possible to see the great difficulties faced by patients affected by this condition, patients face motor and locomotion difficulties, which can affect their emotional health, they are also affected in the cognitive sphere and in the loss of strength.

**Keywords:** elderly people, muscle strength, health, obesity

*Artículo recibido 22 diciembre 2023  
Aceptado para publicación: 31 enero 2024*



## INTRODUÇÃO

O termo deriva do grego e significa “pobreza de carne” foi criado em 1989 por Rosenberg para conceituar justamente o declínio da força e da massa muscular com o advento do envelhecimento saudável, porém pode se tornar um problema clínico a depender do nível de atividade física habitual do indivíduo e/ou de fatores genéticos (ROUBENOFF, 2000).

A sarcopenia é uma condição onde ocorre um distúrbio muscular esquelético progressivo generalizado, ocorrendo a perda acelerada da massa e da função muscular, o que pode ocasionar quedas, declínio funcional, fragilidade e até mortalidade. Atinge comumente pessoas idosas e seus fatores de riscos não estão apenas relacionados a idade mas também por questões genéticas e de estilo de vida, podendo ocorrer também na maior idade (CRUZ-JENTOFT, 2019); (PÍCOLI; FIGUEIREDO; PATRIZZI, 2011). Embora seja mais comumente associada a idosos, a relação entre sarcopenia e obesidade tem sido estudada, pois ambos os estados de saúde podem coexistir em alguns casos.

Em pacientes obesos, a presença de sarcopenia pode ser uma preocupação adicional. A obesidade geralmente é caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo, mas algumas pessoas obesas podem apresentar uma redução na massa muscular, o que pode contribuir para a sarcopenia. Essa condição é conhecida como "Obesidade sarcopénica".

A partir de 2016 a sarcopenia foi classificada como síndrome geriátrica hiperlipidemia. Em relação ao estilo de vida, alguns hábitos podem prejudicar ainda mais a condição do indivíduo, tais como o consumo diário de álcool e a baixa ingestão de proteínas e vitaminas. Quando realizado testes clínicos os pacientes acometidos da sarcopenia apresentam piores resultados e possuem uma taxa de mortalidade maior que pacientes não acometidos desta condição. De acordo com estudos do ano de 2016, as características de diagnósticos possuem um acordo geral, porém podem variar de acordo com cada população de diferentes ascendências (CHEN *et al*, 2016). Neste sentido, como também afirma os estudos de Roubenoff (2000) a etiologia desta condição acaba sendo multifatorial resistindo ao reducionismo científico de forma clássica.

### **Sarcopenia em diversas etnias**

Mesmo que haja um consenso entre as características que definem o diagnóstico da sarcopenia em idosos, algumas etnias podem não se aplicar aos mesmos pontos utilizados, de forma geral as

características de diagnósticos que fazem parte de um acordo geral são a massa muscular, força e desempenho físico, estes foram baseados em dados de populações de ascendência predominantemente Eupídio e portanto em alguns casos não se aplica por completo em todas as etnias, assim como também a prevalência da condição que pode variar a depender da etnia do indivíduo, como afirma o estudo de Chen *et al*, 2016:

O Grupo de Trabalho Asiático para a Sarcopenia (AWGS) emitiu diretrizes de consenso regional em 2014, e muitos outros estudos de investigação da Ásia foram publicados desde então; esta revisão resume o progresso recente. A prevalência de sarcopenia estimada pelos critérios AWGS varia entre 4,1% e 11,5% da população idosa em geral; no entanto, as taxas de prevalência foram mais elevadas em estudos asiáticos que utilizaram os pontos de corte do Grupo de Trabalho Europeu sobre Sarcopenia em Pessoas Idosas.

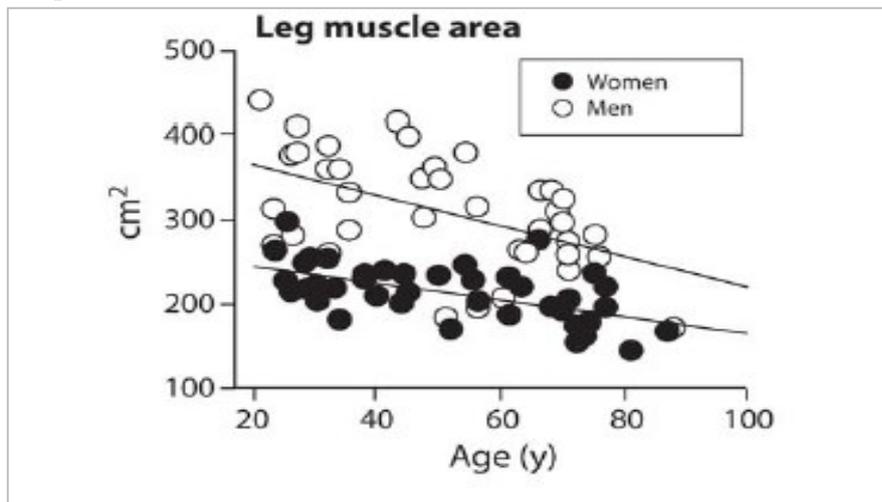
Sabe-se que esta condição é naturalmente multifatorial e possui envolvimento genético o que embasa mais ainda o ponto de da variabilidade das condições diagnósticas, sintomas e prevalência em etnias diversas, apesar de serem em sua maioria comum podem apresentar algumas distinções (CHEN *et al*, 2016).

### **Dificuldades clínicas**

Cerca de 50 milhões de pessoas no mundo são acometidas de sarcopenia e os estudos estimam que nos próximos anos mais de 200 milhões de pessoas irão apresentar esta condição, o crescimento é exponencial. Diante das formas de tratamento a utilização de medicamentos é ineficiente, sendo a realização de atividades físicas e uma alimentação equilibrada a melhor tratativa diante desta condição (BRÁS, 2014).

Os pacientes sofrem ainda com dificuldades cognitivas e também com redução funcional em relação a diminuição da massa muscular, do bem-estar físico e da capacidade motora e funcional (FUENMAYOR; VILLABON; SABA, 2007).

**Figura 1-** relação linear entre a diminuição da massa muscular com a idade e o bem-estar físico ou incapacidade funcional ou motora.



Fonte: Fuenmayor; Villabon; Ssba, 2007.

Como evidenciado, o tratamento medicamentoso desta condição é pouco eficaz e resta aos pacientes alterar seus hábitos de vida, buscar alternativas diversas para que juntas possam trazer alívio e benéficos aos mesmos, como afirma Souza (2020):

O tratamento medicamentoso da sarcopenia ainda tem muito para evoluir. Atualmente, seu diagnóstico e importância são o foco da maior parte das pesquisas, e o tratamento continua baseado muito nos exercícios de resistência e em alguns suplementos. Esperamos que na próxima década este quadro irá mudar substancialmente.

O mesmo ainda informa que de fato não existe atualmente invenções farmacêuticas específicas para o usos e tratamento da sarcopenia que sejam capazes de retardar a ação degenerativa desta condição, alguns artigos na literatura citam a reposição hormonal como possível atenuante, sendo utilizado a reposição da testosterona, porém ainda são necessárias mais evidências sobre a eficácia desta forma de tratamento (SOUZA,2020).

### **A incidência da sarcopenia no brasil**

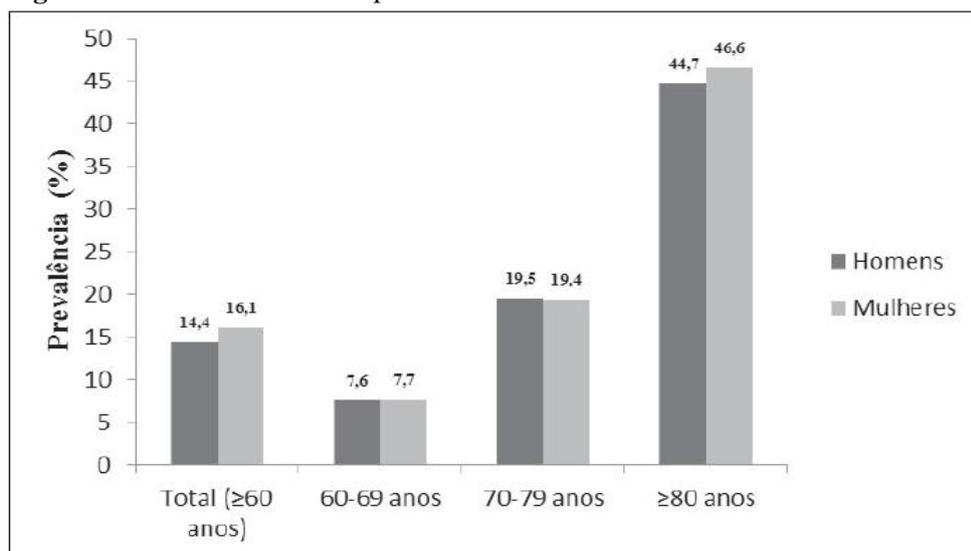
O estudo transversal de Diz, 2015 demonstrou que a sarcopenia no Brasil aumentou com a idade através dos anos, fatores como falta de atividade física em mulheres também contribuem na incidência desta condição, como citado pelo autor:

Os resultados desse estudo brasileiro mostraram que a presença de sarcopenia nos idosos avaliados foi significativamente associada com: aumento da idade; não ser casado(a); menor renda; baixo nível de

atividade física (apenas mulheres); status cognitivo diminuído; baixo índice de massa corporal (IMC) e SMI; desnutrição e em risco para desnutrição; baixa prevalência de diabetes (apenas mulheres) e presença de osteoartrite (apenas homens). A prevalência total de sarcopenia na amostra avaliada, usando a proposta de avaliação do EWGSOP, foi de 15,4%.

Dentre os países ocidentais que foram realizados os estudos (Brasil, Estados Unidos e Reino Unido), o Brasil segue com o maior índice de prevalência expressando 14,4% em homens e 16,1% em mulheres, sendo nítido que a prevalência foi mais alta nas mulheres em relação aos homens em cinco dos seis estudos avaliados. O Brasil tem se enquadrado como um país de alta prevalência da sarcopenia, ficando atrás do Japão, que mesmo sendo um país com uma qualidade da saúde elevada possuem maior prevalência entre homens e mulheres e o Brasil com maior prevalência em mulheres (DIZ, 2015); (LEITE *et al*, 2012).

**Figura 2-** Prevalência de sarcopenia em ambos os sexos conforme a faixa de idade (Brasil).



Fonte: (Diz,2015)

### Sarcopenia em pessoas Obesas

Em indivíduos com excesso de peso, a presença de sarcopenia pode ser ainda mais preocupante e debilitante.

A relação entre obesidade e sarcopenia é intrincada e influenciada por diversos fatores. A falta de atividade física, comum em um estilo de vida sedentário, pode contribuir para a perda de massa muscular, mesmo em indivíduos obesos. Além disso, a obesidade está associada a um estado inflamatório crônico, que pode exercer efeitos adversos sobre os músculos. A resistência à insulina,

frequentemente presente em casos de obesidade, também pode ter impactos negativos no metabolismo muscular. A qualidade inadequada da dieta em alguns casos de obesidade pode ser um fator adicional que contribui para a sarcopenia, juntamente com o envelhecimento, o qual, quando associado à obesidade, aumenta o risco de desenvolvimento dessa condição.(KIM *et all*, 2013)

O tratamento da sarcopenia em indivíduos obesos é geralmente abrangente e envolve estratégias como a promoção de atividade física, adoção de uma dieta equilibrada, controle de peso e tratamento de condições subjacentes, como a resistência à insulina. Uma abordagem personalizada é essencial, levando em consideração a saúde geral do paciente, seu histórico médico e fatores de risco específicos. A consulta a um profissional de saúde, como médico ou nutricionista, é fundamental para desenvolver um plano de tratamento adaptado à condição específica de cada indivíduo.

## **METODOLOGIA**

Este estudo adotou uma abordagem metodológica rigorosa para investigar a prevalência e as complexidades clínicas associadas à sarcopenia em indivíduos idosos e obesos. O processo de pesquisa começou com uma revisão sistemática da literatura, utilizando bases de dados eletrônicas como PubMed, Scopus e Web of Science, utilizando termos de busca relevantes, incluindo "sarcopenia", "idoso", "obesidade", "prevalência", "tratamento" e todas as suas combinações. A seleção dos artigos incluiu critérios de inclusão que consideraram estudos epidemiológicos, revisões sistemáticas, ensaios clínicos controlados e estudos observacionais longitudinais publicados em periódicos científicos revisados por pares.

Após a identificação dos estudos relevantes, foram realizadas análises detalhadas dos dados, incluindo a extração de informações sobre a prevalência da sarcopenia em diferentes populações idosas obesas, os fatores de risco associados e as implicações clínicas dessa condição. Além disso, foram analisadas as principais dificuldades enfrentadas pelos profissionais de saúde no diagnóstico e manejo da sarcopenia nesse grupo populacional.

As formas de tratamento comumente utilizadas para abordar a sarcopenia em idosos obesos foram examinadas em detalhes, incluindo intervenções nutricionais, exercícios físicos, terapias farmacológicas e abordagens multifacetadas. A eficácia e a segurança dessas intervenções foram

avaliadas com base em evidências científicas disponíveis, destacando as melhores práticas clínicas e as lacunas no conhecimento que exigem mais investigação.

## **RESULTADOS**

A análise da literatura revela um panorama abrangente das consideráveis dificuldades enfrentadas pelos pacientes afetados pela sarcopenia. Além das manifestações físicas, como limitações motoras e de locomoção, é importante destacar que tais desafios também podem impactar significativamente o bem-estar emocional dos indivíduos. Estudos têm evidenciado que a sarcopenia não apenas compromete a funcionalidade física, mas também afeta o âmbito cognitivo e contribui para a progressiva perda de força muscular (Brás, 2014).

A complexidade da sarcopenia se reflete na sua variabilidade de sintomas, incidência e diagnósticos, os quais podem ser influenciados pela ascendência étnica dos pacientes. Esta condição multifatorial tem sido associada tanto a componentes genéticos quanto a fatores relacionados ao estilo de vida (Chen et al., 2016). Tal abordagem etiológica ressalta a necessidade de considerar não apenas os aspectos clínicos, mas também os contextos genéticos e ambientais na compreensão e no manejo da sarcopenia. No contexto brasileiro, observa-se um aumento progressivo na prevalência da sarcopenia, fenômeno atribuído a diversos fatores ligados aos aspectos gerais da condição. Estudos epidemiológicos têm apontado para uma correlação entre o estilo de vida moderno, caracterizado pela inatividade física e pela dieta inadequada, e o aumento da incidência de sarcopenia na população brasileira (Diz, 2015).

Essa tendência preocupante reforça a importância de estratégias preventivas e intervencionais para conter o avanço dessa condição e mitigar seu impacto na saúde pública.

Portanto, a compreensão aprofundada das dificuldades enfrentadas pelos pacientes com sarcopenia, juntamente com uma análise abrangente dos determinantes e das tendências da condição, destaca a necessidade de abordagens integradas e direcionadas para sua prevenção, diagnóstico e tratamento eficazes. Essa abordagem holística é essencial para promover a saúde e o bem-estar da população afetada pela sarcopenia no Brasil e em todo o mundo.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conforme evidenciado na vasta literatura disponível, os estudos relacionados à sarcopenia emergem como uma área de pesquisa de extrema relevância na contemporaneidade. Esta relevância não apenas

reside na busca por aprimoramentos nos tratamentos e diagnósticos destinados aos pacientes afetados, mas também na imperativa necessidade de conter e reduzir a incidência dessa condição. Tal importância é ainda mais acentuada em virtude das tendências observadas no estilo de vida moderno, caracterizado por uma crescente interconexão entre os fatores sociais, laborais e educacionais, os quais podem potencializar a ocorrência da sarcopenia.

No contexto atual, as mudanças nos padrões de trabalho, estudo e lazer têm contribuído para uma prevalência cada vez maior de comportamentos sedentários e hábitos alimentares inadequados. Esses padrões de vida cada vez mais sedentários e a predominância de dietas desequilibradas são fatores-chave na propagação da sarcopenia. A falta de atividade física regular e a ingestão inadequada de nutrientes essenciais contribuem significativamente para o desenvolvimento e a progressão dessa condição.

Torna-se imperativo que os esforços de pesquisa se concentrem não apenas na melhoria dos métodos de diagnóstico e tratamento da sarcopenia, mas também na implementação de medidas eficazes de prevenção e intervenção. Essas medidas devem abordar não apenas os aspectos clínicos da sarcopenia, mas também os determinantes sociais, comportamentais e ambientais que a influenciam. A promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, juntamente com políticas públicas voltadas para a melhoria da alimentação e a promoção da atividade física, desempenha um papel crucial na mitigação do impacto da sarcopenia na saúde pública.

Nesse sentido, os estudos sobre a sarcopenia assumem uma relevância ainda maior como ferramentas fundamentais para embasar intervenções e políticas de saúde direcionadas à prevenção e ao controle dessa condição. Ao compreender a complexidade da sarcopenia e sua inter-relação com os diversos aspectos do estilo de vida contemporâneo, a comunidade científica está mais bem equipada para desenvolver abordagens eficazes para lidar com esse desafio crescente. Assim, a pesquisa contínua nessa área é essencial para enfrentar os desafios impostos pela sarcopenia e promover uma melhor qualidade de vida para a população em geral.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

CRUZ-JENTOFT, Alfonso J.; SAYER, Avan A. Sarcopenia. *The Lancet*, v. 10191, pág. 2636-2646, 2019.



- CHEN, Liang-Kung *et al.* Avanços recentes na pesquisa sobre sarcopenia na Ásia: atualização de 2016 do Grupo de Trabalho Asiático para Sarcopenia. *Jornal da Associação Americana de Diretores Médicos*, v. 8, pág. 767. e1-767. e7, 2016.
- ROUBENOFF, Ronenn; HUGHES, Virginia A. Sarcopenia: conceitos atuais. *As Revistas de Gerontologia Série A: Ciências Biológicas e Ciências Médicas*, v. 12, pág. M716-M724, 2000.
- BRÁS, Rafael Duarte. Sarcopenia e envelhecimento. 2014. Dissertação de Mestrado.
- FUENMAYOR C, Ramón E.; VILLABON, Glória; SABA, Tony. Sarcopenia – visão clínica de uma entidade pouco conhecida e muito menos procurada. *Rev. Venez. Endocrinol. Metab.*, Mérida, v. 5, não. 1 pág. 03-07, janeiro de 2007. Disponível em [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1690-31102007000100002&lng=es&nrm=iso](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102007000100002&lng=es&nrm=iso). acessado em 20 de outubro 2023.
- DIZ, Juliano Bergamaschine Mata *et al.* Prevalência de sarcopenia em idosos: resultados de estudos transversais amplos em diferentes países. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 18, p. 665-678, 2015.
- Kim, T. N., Park, M. S., Lim, K. I., Yang, S. J., Yoo, H. J., Kang, H. J., ... & Lee, J. O. . Skeletal muscle mass to visceral fat area ratio is associated with metabolic syndrome and arterial stiffness: The Korean Sarcopenic Obesity Study (KSOS). *Diabetes Research and Clinical Practice*, 101(3), 278-284, 2013.
- SOUZA, Caio Gonçalves de. Tratamento medicamentoso da sarcopenia Pharmacological Treatment of Sarcopenia. *Revista Brasileira de Ortopedia*, v. 56, p. 425-431, 2020.
- PÍCOLI, Tatiane da Silva; FIGUEIREDO, Larissa Lomeu de; PATRIZZI, Lislei Jorge. Sarcopenia e envelhecimento. *Fisioterapia em movimento*, v. 24, p. 455-462, 2011.
- LEITE, Leni Everson de Araújo *et al.* Envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia: uma abordagem sistêmica. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 15, p. 365-380, 2012.