



Prevalência da sarcopenia, sua associação com o risco de quedas e os impactos na qualidade de vida de idosos

Vanessa Ferreira Belo da Silva¹, Victor Martins Fontoura², João Vitor da Silva³, Cecilia Maria Viana Chapova⁴, Mesias De Nazaré Campos Soares⁵, Vitória Lanuza Cavalcanti de Lima e Silva⁶, Aldenice Ribeiro da Costa⁷, Maria do Socorro Sarmiento Pereira⁸, Cintia Chaves⁹



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n7p1289-1297>

Artigo recebido em 14 de Junho e publicado em 24 de Julho de 2025

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Este estudo, do tipo revisão narrativa com abordagem qualitativa, teve como objetivo investigar a prevalência da sarcopenia, sua associação com o risco de quedas e os impactos na qualidade de vida de idosos. Foram analisados 14 artigos selecionados entre 2015 e 2025, a partir de uma busca sistematizada em bases científicas e leitura crítica dos dados. A sarcopenia é uma condição frequente em idosos, com prevalência variando amplamente entre diferentes populações e métodos diagnósticos. Estudos apontam taxas entre 10% e 16% na população geral, podendo ultrapassar 60% em grupos com comorbidades. No Brasil, a variação vai de 4,8% a 62%, influenciada por fatores como critérios diagnósticos e perfil amostral. Entre os principais fatores de risco estão a inatividade física, desnutrição, tabagismo e doenças crônicas. A sarcopenia está associada a quedas, perda funcional, pior qualidade de vida e aumento do risco de mortalidade. Estratégias como exercícios físicos e suporte nutricional têm mostrado bons resultados, mas ainda há lacunas sobre intervenções específicas e tratamento medicamentoso.

.

Palavras-chave: Sarcopenia em idosos; Risco de quedas; Qualidade de vida.



Prevalence of sarcopenia, its association with the risk of falls and its impact on the quality of life of elderly people

ABSTRACT

This narrative review study, using a qualitative approach, aimed to investigate the prevalence of sarcopenia, its association with the risk of falls, and its impact on the quality of life of older adults. Fourteen articles selected between 2015 and 2025 were analyzed, based on a systematic search of scientific databases and a critical reading of the data. Sarcopenia is a common condition in older adults, with prevalence varying widely between different populations and diagnostic methods. Studies indicate rates between 10% and 16% in the general population, and can exceed 60% in groups with comorbidities. In Brazil, the variation ranges from 4.8% to 62%, influenced by factors such as diagnostic criteria and sample profile. Among the main risk factors are physical inactivity, malnutrition, smoking, and chronic diseases. Sarcopenia is associated with falls, functional loss, poorer quality of life, and an increased risk of mortality. Strategies such as physical exercise and nutritional support have shown good results, but there are still gaps in specific interventions and drug treatment.

Keywords: Sarcopenia in the elderly; Risk of falls; Quality of life.

Instituição afiliada – Universidade Federal de Pernambuco - UFPE¹, Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga - FADIP², Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE³, Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA⁴, Facultad Interamericana de Ciencias Sociales - FIC'S⁵, Centro Universitário da Vitória de Santo Antão – UNIVISA⁶, Universidade Mauricio de Nassau – UNINASSAU⁷, Universidade Federal de Campina Grande – UFCG⁸

Autor correspondente: *Vanessa Ferreira Belo da Silva* vanessa.ferrbelo@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem se intensificado globalmente, e no Brasil não é diferente. Projeta-se um aumento expressivo na população idosa nas próximas décadas, o que impõe desafios às políticas públicas de saúde e à assistência integral a esse grupo etário (Araujo et al., 2022). Com o avanço da idade, ocorrem mudanças fisiológicas naturais, como a perda progressiva de massa e força muscular, caracterizando a sarcopenia — condição que compromete diretamente a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos (Chagas et al., 2021).

A sarcopenia está fortemente associada ao risco de quedas, especialmente em idosos com redução acentuada da força muscular. Tais quedas representam uma das principais causas de fraturas, internações hospitalares e incapacidades funcionais, comprometendo a autonomia e aumentando os custos com saúde pública (Carvalho et al., 2025). Em estudo realizado com idosos internados após quedas, observou-se que mais de 50% apresentavam risco de sarcopenia, e mais de 70% riscos de desnutrição, o que evidencia uma associação direta entre esses fatores (Carvalho et al., 2025).

Além dos impactos físicos, a sarcopenia repercute também em aspectos emocionais e sociais. Indivíduos sarcopênicos apresentam escores significativamente mais baixos nos domínios de função física, dor corporal, saúde geral e interação social, o que demonstra comprometimento da qualidade de vida (Chagas et al., 2021). Instrumentos específicos como o questionário SarQoL[®] têm sido utilizados para mensurar esses impactos e indicam que a perda de força e massa muscular está diretamente ligada à percepção negativa de saúde e bem-estar (Barros et al., 2023).

Estudos mais recentes reforçam que, quando associada à obesidade — condição denominada obesidade sarcopênica —, os efeitos negativos sobre a qualidade de vida e o risco de quedas são ainda mais intensos. Idosos com essa condição apresentaram prevalência de quedas entre 29% e 60%, com risco aumentado de morbidades e pior prognóstico funcional (Queiroz Júnior et al., 2023).

Diante da alta prevalência da sarcopenia, dos riscos associados às quedas e dos prejuízos à qualidade de vida, torna-se essencial compreender a magnitude dessa condição entre idosos. A investigação de sua prevalência, bem como dos fatores

associados, contribui para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção, intervenção nutricional e promoção da saúde no envelhecimento

METODOLOGIA

Este é um estudo de revisão de literatura do tipo narrativa, com abordagem qualitativa e caráter descritivo. A pesquisa foi realizada entre maio e julho de 2025 nas bases de dados SciELO, BVS, PubMed e Google Acadêmico. Utilizaram-se os descritores como: “Sarcopenia”, “Quedas”, “Idosos” e “Qualidade de Vida”.

Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português ou inglês, com acesso gratuito e que abordassem diretamente a prevalência da sarcopenia, sua relação com o risco de quedas e os impactos na qualidade de vida da população idosa. Foram excluídos artigos duplicados, indisponíveis, monografias, teses, dissertações e estudos que não se enquadrassem no recorte temático.

Após a triagem dos títulos e resumos, 38 artigos foram selecionados para leitura completa, dos quais 14 atenderam plenamente aos critérios de inclusão e foram analisados integralmente. A interpretação dos dados foi conduzida por meio de uma leitura crítica, sistematizando os principais achados teóricos e científicos sobre a influência da sarcopenia nos desfechos funcionais e na qualidade de vida dos idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prevalência da sarcopenia em idosos tem sido alvo de intensas investigações, dada sua relevância clínica e impacto funcional. Estudos demonstram que essa condição afeta entre 10% e 16% dos idosos em geral, podendo atingir até 66% em populações com comorbidades específicas, como câncer ou doenças hepáticas crônicas (Yuan & Larsson, 2023). No Brasil, dados apontam prevalências igualmente amplas, variando de 4,8% a 62%, especialmente em idosos institucionalizados ou com deficiências nutricionais (Silva et al., 2021). Essa ampla variação é reflexo da diversidade metodológica, amostral e dos critérios diagnósticos utilizados nos estudos.

Nesse contexto, os critérios diagnósticos aplicados influenciam fortemente os achados. Enquanto a definição da EWGSOP2 aponta prevalências globais em torno de 5% a 10%, outras, como IWGS ou FNIH, podem estimar índices de até 22% (Nascimento

et al., 2023; Tseng et al., 2025). Além disso, revisões internacionais destacam que o uso isolado de medidas de massa muscular tende a superestimar os casos, sobretudo em países da América Latina, como o Brasil, onde foi registrada prevalência de até 35% com esse critério (Tseng et al., 2025; Diz et al., 2015). Isso ressalta a necessidade de padronização nos métodos diagnósticos, especialmente em estudos multicêntricos.

Adicionalmente, fatores de risco individuais e ambientais exercem influência direta na ocorrência da sarcopenia. Entre os mais consistentes estão a inatividade física, desnutrição, tabagismo, distúrbios do sono, doenças crônicas não transmissíveis e uso de múltiplos medicamentos (Silva et al., 2021; Yuan & Larsson, 2023; Okayama et al., 2022). A coexistência de sarcopenia e osteoporose, denominada osteossarcopenia, agrava ainda mais o quadro clínico, aumentando o risco de quedas e piorando a qualidade de vida, especialmente em mulheres idosas (Okayama et al., 2022).

Por conseguinte, os impactos da sarcopenia sobre a funcionalidade e a qualidade de vida são expressivos. Estudos indicam que indivíduos sarcopênicos têm maior risco de hospitalizações, dependência funcional, fraturas e até mesmo mortalidade (Yuan & Larsson, 2023; Okayama et al., 2022). Além disso, há evidências de associação significativa entre sarcopenia e quedas recorrentes, mesmo quando controlados fatores como idade e comorbidades, o que reforça seu papel como fator de risco independente (Tseng et al., 2025; Diz et al., 2015; Okayama et al., 2022).

Ainda, investigações mais recentes apontam que a sarcopenia está associada à redução da estabilidade postural e à perda de autonomia para atividades básicas da vida diária (Barros et al., 2023; Carvalho et al., 2025). Esses achados são reforçados por estudos que identificam correlação entre sarcopenia e baixos escores em domínios como mobilidade, dor corporal e função social em instrumentos de avaliação de qualidade de vida (Chagas et al., 2021; Okayama et al., 2022). A presença de múltiplos fatores de risco, como idade avançada, fragilidade nutricional e comorbidades, potencializa esses desfechos.

Por fim, cabe destacar a importância de estratégias preventivas e terapêuticas. Revisões sistemáticas indicam que a combinação de exercício físico regular com suporte nutricional adequado, especialmente proteínas ricas em leucina, vitamina D e creatina, pode minimizar a progressão da sarcopenia e melhorar a funcionalidade (Silva et al., 2021; Yuan & Larsson, 2023). Contudo, a literatura ainda aponta para lacunas quanto à



eficácia de intervenções isoladas e à ausência de tratamentos farmacológicos validados, o que exige mais estudos longitudinais com populações representativas (Tseng et al., 2025; Okayama et al., 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento populacional é um fenômeno global, e o Brasil não está imune a esse processo. Projeções indicam um aumento significativo na população idosa nas próximas décadas, trazendo consigo desafios para as políticas públicas de saúde e a assistência integral a esse grupo etário. Com o avançar da idade, ocorrem mudanças naturais no corpo, como a sarcopenia, que não apenas compromete a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos, mas também está fortemente associada ao aumento do risco de quedas.

Estudos revelam que mais da metade dos idosos hospitalizados após quedas apresentam risco de sarcopenia, destacando ainda uma prevalência significativa de desnutrição nesse grupo. Além dos impactos físicos, a sarcopenia afeta negativamente aspectos emocionais e sociais, evidenciando uma associação direta com escores reduzidos em domínios importantes de qualidade de vida.

A complexidade da sarcopenia é ampliada quando associada à obesidade, aumentando os riscos de quedas e agravando as condições de saúde. A identificação precoce e a compreensão dos fatores que contribuem para a sarcopenia são essenciais para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção nutricional.

A revisão sistemática dos estudos disponíveis destaca a necessidade de padronização nos métodos diagnósticos e de intervenções integradas que combinem exercícios físicos regulares com suporte nutricional adequado. Contudo, persistem lacunas no entendimento sobre a eficácia de tratamentos farmacológicos específicos, demandando mais pesquisas longitudinais e representativas para orientar melhores práticas clínicas e políticas de saúde pública voltadas aos idosos.

REFERÊNCIAS



ARAÚJO, R. G. da S. et al. *Influência da sarcopenia na ocorrência de quedas em idosos*. São Luís: UFMA, 2022.

BARROS, J. M. et al. *Impacto da sarcopenia na qualidade de vida e na saúde do idoso: uma revisão integrativa*. Rev. Cient. Fac. Educ. Meio Ambiente, v.14, n.2, p.1–19, 2023.

BARROS, J. M. et al. Impacto da sarcopenia na qualidade de vida e na saúde do idoso: uma revisão integrativa. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, v. 14, n. 2, p. 1–19, 2023.

CARVALHO, B. D. et al. *Risco de sarcopenia, perfil nutricional e a prevalência de fraturas por quedas em idosos*. Health Residencies Journal, v.6, n.28, p.46–54, 2025.

CARVALHO, B. D. et al. Risco de sarcopenia, perfil nutricional e a prevalência de fraturas por quedas em idosos. *Health Residencies Journal*, v. 6, n. 28, p. 46–54, 2025.

CHAGAS, C. S. et al. *Associação entre sarcopenia e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos comunitários*. Acta Paul Enferm., v.34, eAPE002125, 2021.

CHAGAS, C. S. et al. Associação entre sarcopenia e qualidade de vida relacionada à saúde em idosos comunitários. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 34, eAPE002125, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape>. Acesso em: 10 jul. 2025.

DIZ, J. B. M. et al. Prevalência de sarcopenia em idosos: resultados de estudos transversais amplos em diferentes países. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 665–678, 2015.
<https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14139>.

NASCIMENTO, P. R. et al. Global prevalence of sarcopenia: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 2023. [Dado extraído do artigo de Yuan & Larsson].

OKAYAMA, A. et al. Prevalence of sarcopenia and its association with quality of life, postural stability, and past incidence of falls in postmenopausal women with osteoporosis: a cross-sectional study. *Healthcare*, v. 10, n. 192, 2022.
<https://doi.org/10.3390/healthcare10020192>.

QUEIROZ JÚNIOR, J. R. A. et al. *Influência da obesidade sarcopênica no risco de quedas em idosos: uma revisão sistemática*. Estud. Interdiscipl. Envelhec., Porto Alegre, v.28, 2023.

SILVA, M. M. et al. Prevalência de sarcopenia em idosos brasileiros: uma revisão bibliográfica. *BRASPEN Journal*, v. 36, n. 3, p. 314–322, 2021.
<https://doi.org/10.37111/braspenj.2021.36.3.13>.

TSENG, T.-H. et al. Epidemiology of sarcopenia: a narrative review. *Osteoporosis and Sarcopenia*, v. 11, p. 11–21, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.afos.2025.06.003>.



**Prevalência da sarcopenia, sua associação com o risco de quedas
e os impactos na qualidade de vida de idosos**
Silva, *et. al.*

YUAN, S.; LARSSON, S. C. Epidemiology of sarcopenia: prevalence, risk factors, and consequences. *Metabolism*, v. 144, p. 155533, 2023.
<https://doi.org/10.1016/j.metabol.2023.155533>.