**ASSOCIAÇÃO ENTRE SEDENTARISMO E SARCOPENIA EM IDOSOS E A SUA RELAÇÃO COM A OCORRÊNCIA DE QUEDAS**

Anna Caroline Coimbra de Araújo¹; Gabriela Medeiros Nunes Santos²; Rafaela Monteiro do Nascimento Folha4;

1,2Acadêmica de medicina do Centro Universitário Cesmac; 4Docente do Centro universitário Cesmac

\*[mnrafaela.monteiro760@gmail.com](mailto:mnrafaela.monteiro760@gmail.com)

**Introdução:** A perda de massa muscular constitui um processo fisiológico da senilidade. Conforme a reserva funcional do idoso sofre um declínio, haverá também redução do seu equilíbrio, força muscular e taxa metabólica basal, contribuindo para sarcopenia. Ademais, como maioria dos longevos é sedentária, e a ausência de atividade física favorece limitações da mobilidade do indivíduo, há uma consequente redução do seu equilíbrio. Dessa forma, parece existir uma correlação entre a maior ocorrência de quedas em indivíduos com sarcopenia decorrente de sedentarismo, levando a desfechos desfavoráveis**. Objetivo:** Evidenciar a relação entre o sedentarismo em idosos e a ocorrência de sarcopenia como fator de risco para quedas nessa população. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa de literatura em periódicos publicados nos anos de 2017 a 2022 nas bases de dados Medline (via PubMed) e Scielo. Foi aplicado como critério de busca “Sedentarismo” AND "Sarcopenia” AND "Idosos”, com os seus descritores em inglês pelo DECs. Os tópicos para exclusão foram livros, anais de congressos. Os critérios de inclusão foram artigos em inglês e português e trabalhos dos últimos 5 anos. **Resultados**: Foram encontradas 31 publicações, das quais foram selecionadas 5 para leitura, por objetividade ao tema. **Conclusões:** Apesar de constituir processo fisiológico da pessoa idosa, a sarcopenia é uma condição incapacitante que é favorecida pelo sedentarismo, haja vista que, sem trabalho de fortalecimento muscular, a pessoa idosa reduz a mobilidade e terá maior chance de sofrer quedas. **Palavras-chave:** Idosos. Sarcopenia. Sedentarismo.

**Referências Bibliográficas**

Santos, Jaqueline Lima dos et al. Impact of sarcopenia, sedentarism and risk of falls in older people’s health self-perception.

Chiu, Shu-Ching et al. “Effects of resistance training on body composition and functional capacity among sarcopenic obese residents in long-term care facilities: a preliminary study

Blümel, J E et al. “Muscle health in Hispanic women. REDLINC VIII.” *Climacteric: the journal of the International Menopause Society*

Rezuş, Elena et al. “Inactivity and Skeletal Muscle Metabolism: A Vicious Cycle in Old Age.” *International journal of molecular sciences*