

SARCOPENIA, AUTONOMIA FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS EM MORADIA COLETIVA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Daniele Cristina Canovas Oliveira¹;

¹Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR), Campo Mourão, PR.

<http://lattes.cnpq.br/6429973389281090>

Camila Silva Cambui²;

²Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR), Campo Mourão, PR.

<http://lattes.cnpq.br/9479579211646264>

Carlos Alexandre Molena Fernandes³.

³Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR), Campo Mourão, PR.

<http://lattes.cnpq.br/6018591392022592>

RESUMO: O envelhecimento populacional impõe desafios à Saúde Coletiva, especialmente quanto à preservação da autonomia funcional e da qualidade de vida. Nesse contexto, a sarcopenia destaca-se como uma síndrome geriátrica associada à perda progressiva de força, massa muscular e desempenho físico, podendo favorecer quedas, dependência funcional e redução da participação social. Este estudo teve como objetivo mapear e sintetizar a literatura científica sobre a prevalência de sarcopenia e sua relação com a autonomia funcional e a qualidade de vida de pessoas idosas, com ênfase em contextos de moradia coletiva. Trata-se de uma revisão de literatura descritivo-analítica, realizada nas bases *PubMed/MEDLINE*, *LILACS*, *SciELO* e *Web of Science*, considerando publicações de 2018 a 2026, em português, inglês e espanhol. Foram incluídos estudos com pessoas idosas que investigassem a sarcopenia segundo critérios diagnósticos consolidados e sua relação com a capacidade funcional e/ou a qualidade de vida. A literatura aponta maior ocorrência de sarcopenia em moradias coletivas, associada à redução da independência nas atividades diárias e ao comprometimento da autonomia e da participação social. A revisão evidencia lacunas nacionais e reforça a necessidade de futuras pesquisas de campo sobre modelos inovadores de moradia coletiva.

PALAVRAS-CHAVE: Sarcopenia. Autonomia Funcional. Qualidade de Vida.

SARCOPENIA, FUNCTIONAL AUTONOMY, AND QUALITY OF LIFE AMONG OLDER ADULTS LIVING IN COLLECTIVE HOUSING: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: Population aging poses challenges to public health, particularly regarding the preservation of functional autonomy and quality of life. Sarcopenia is a geriatric syndrome associated with the progressive loss of muscle strength, muscle mass, and physical performance, potentially contributing to falls, functional dependence, and reduced social participation. This study aimed to map and synthesize the scientific literature on the prevalence of sarcopenia and its relationship with functional autonomy and quality of life among older adults, with emphasis on collective housing settings. This descriptive-analytical literature review was conducted in the PubMed/MEDLINE, LILACS, SciELO, and Web of Science databases, including publications from 2018 to 2026 in Portuguese, English, and Spanish. Studies involving older adults that investigated sarcopenia according to established diagnostic criteria and its relationship with functional capacity and/or quality of life were included. The literature indicates a higher occurrence of sarcopenia in collective housing settings, associated with reduced independence in daily activities and impairment of autonomy and social participation. The review highlights gaps in Brazilian research and reinforces the need for future field studies on innovative collective housing models.

KEYWORDS: Sarcopenia. Functional autonomy. Quality of life.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional configura-se como um dos fenômenos demográficos e sociais mais expressivos do século XXI, impondo desafios urgentes às políticas públicas de Saúde Coletiva. No Brasil, o aumento acentuado da expectativa de vida - que passou de 54 anos, na década de 1960, para mais de 76 anos na atualidade, com estimativas indicando que, em 2060, os idosos representarão mais de um quarto da população nacional (Nunes; Giacomini; Mrejen, 2023) - exige a reconfiguração dos modelos assistenciais de saúde. A atenção em saúde deixa, então, de se concentrar apenas em viver mais tempo, e passa a priorizar a preservação da autonomia funcional e da qualidade de vida.

O envelhecimento, historicamente associado ao declínio e a perdas tidas como naturais do processo, é hoje compreendido pelos estudos gerontológicos como um processo contínuo de desenvolvimento ao longo de todo o curso de vida, resultante da interação entre fatores biológicos, psíquicos, sociais e ambientais (Néri, 2001). Ganham importância, nesse cenário, as condições clínicas capazes de comprometer a independência funcional dos idosos, entre as quais se destaca a sarcopenia, definida como uma síndrome geriátrica caracterizada pela perda progressiva e generalizada de massa, força e desempenho muscular (Cruz-Jentoft et al., 2019). A sarcopenia relaciona-se diretamente a consequências negativas para a saúde do idoso, tais como: maior incidência de quedas,

fraturas, hospitalizações frequentes, perda da independência nas Atividades da Vida Diária (AVDs) e aumento expressivo da mortalidade.

No âmbito da Saúde Coletiva, o impacto da sarcopenia vai além da esfera individual e clínica - gera sobrecarga aos serviços de saúde e eleva os custos assistenciais com cuidados prolongados. Bem como isso, as transformações demográficas e as mudanças na estrutura familiar brasileira impulsionaram a expansão de modalidades alternativas de moradia coletiva para idosos, a exemplo dos Condomínios do Idoso e dos Residenciais Especializados (Camarano; Kanso, 2010). Esses espaços comunitários reúnem dinâmicas de convivência e suporte social que podem, ao mesmo tempo, proteger a saúde dos moradores e expô-los a riscos específicos, como o sedentarismo e a fragilidade física.

Diante desse contexto, e considerando que o projeto de pesquisa de campo correspondente encontra-se em trâmite para apreciação ética no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), o presente trabalho realiza uma revisão da literatura científica, a fim de sintetizar as evidências atuais sobre a relação entre sarcopenia, autonomia funcional e qualidade de vida no envelhecimento, contribuindo para embasar teoricamente esse campo dentro da Saúde Coletiva.

OBJETIVO

Mapear e sintetizar a literatura científica atual referente à prevalência de sarcopenia e sua relação com a autonomia funcional e a qualidade de vida em idosos, com ênfase no contexto de moradias coletivas, apontando as lacunas teóricas e empíricas que fundamentam a realização de futuras pesquisas de campo.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão de literatura de natureza descritivo-analítica, desenvolvido para mapear a produção científica acumulada sobre a sarcopenia, a autonomia funcional e a qualidade de vida na população idosa.

A busca bibliográfica foi conduzida nas bases de dados *PubMed/MEDLINE*, *LILACS*, *SciELO* e *Web of Science*, considerando artigos publicados entre 2018 e 2026 nos idiomas português, inglês e espanhol. Utilizaram-se os descritores controlados: Sarcopenia, Idoso (*Aged*), Autonomia Pessoal (*Personal Autonomy*), Qualidade de Vida (*Quality of Life*) e Habitação para Idosos (*Housing for the Elderly*), combinados pelos operadores booleanos *AND* e *OR*.

Os critérios de inclusão contemplaram: a) artigos originais de pesquisa primária, revisões sistemáticas e consensos de sociedades científicas; b) estudos com idosos (idade igual ou superior a 60 anos); c) pesquisas que investigassem a sarcopenia sob critérios diagnósticos consolidados e sua relação com a capacidade funcional e/ou qualidade de

vida; e d) trabalhos voltados ao contexto comunitário ou de moradia coletiva. Excluíram-se estudos focados em sarcopenia secundária a enfermidades agudas graves em fase terminal, pesquisas com adultos jovens, editoriais e resumos de anais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A compreensão conceitual da sarcopenia avançou com a revisão do consenso do *European Working Group on Sarcopenia in Older People* (EWGSOP2) (Cruz-Jentoft et al., 2019). O EWGSOP2 estabeleceu a força muscular como parâmetro determinante inicial, categorizando a sarcopenia em três níveis: provável - quando há baixa força muscular, aferida por dinamometria manual; confirmada - quando essa perda de força é acompanhada de baixa massa muscular, verificada por Bioimpedância Elétrica (BIA) ou DXA; e grave - quando, além dos critérios anteriores, o idoso apresenta baixo desempenho físico, avaliado pelo *Short Physical Performance Battery* (SPPB) ou pelo *Timed Up and Go* (TUG) (Bohannon, 2019; Cruz-Jentoft et al., 2019; Nakano, 2007). A prevalência de sarcopenia em idosos que vivem na comunidade situa-se entre 10% e 27%, chegando a 30% a 50% em contextos de moradia coletiva ou cuidados compartilhados (Dent et al., 2018).

A autonomia funcional expressa a capacidade do idoso de realizar, sem auxílio de terceiros, as Atividades Básicas da Vida Diária (ABVDs), avaliadas pelo Índice de Katz (Katz et al., 1963; Lino et al., 2008), bem como as Atividades Instrumentais da Vida Diária. A perda de massa e força muscular atinge, de forma seletiva, as fibras de contração rápida (tipo II), o que resulta em menor velocidade de caminhada, desequilíbrio e maior risco de quedas (Bohannon, 2006, 2019). As evidências mostram que a sarcopenia eleva de forma significativa a chance de dependência funcional, criando então um ciclo vicioso: a restrição motora reduz a atividade diária do idoso, o que acentua o catabolismo muscular e compromete ainda mais sua independência física.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida na velhice é multidimensional, sendo mensurada pelo instrumento *WHOQOL-OLD* a partir de seis facetas: funcionamento dos sentidos, autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social, morte e morrer, e intimidade (Fleck; Chachamovich; Trentini, 2006; The WHOQOL Old Group, 2005). A literatura aponta que a sarcopenia interfere diretamente na autopercepção de bem-estar do idoso, visto que o medo de cair e a perda de mobilidade restringem sua participação social. Em moradias coletivas, onde a convivência comunitária é um pilar central, essa limitação funcional gera isolamento e reduz os escores nas facetas de autonomia e participação social (Camarano; Kanso, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura científica demonstra que a sarcopenia é um problema grave de Saúde Coletiva, atuando como fator determinante na redução da autonomia e da qualidade

de vida dos idosos. A adoção dos critérios do EWGSOP2 e de instrumentos validados (dinamometria, BIA, SPPB, TUG, Índice de Katz e *WHOQOL-OLD*) mostra-se fundamental para a avaliação multidimensional.

A revisão evidencia importantes lacunas na literatura nacional: a) escassez de pesquisas focadas em modelos inovadores de moradia coletiva, como os Condomínios do Idoso; b) a carência de estudos de métodos mistos que articulem indicadores físicos objetivos às percepções subjetivas dos idosos sobre o envelhecer; e c) a necessidade de verificar a convergência entre a autonomia mensurada por testes funcionais e a autonomia “sentida” no cotidiano. Tais lacunas justificam a realização da futura pesquisa de campo após a aprovação pelo CEP.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BOHANNON, Richard W. Reference values for the Timed Up and Go test: a descriptive meta-analysis. **Journal of Geriatric Physical Therapy**, v. 29, n. 2, p. 64-68, 2006.

BOHANNON, Richard W. Grip strength: an indispensable biomarker for older adults. **Clinical Interventions in Aging**, v. 14, p. 1681–1691, 2019.

CAMARANO, Ana Amélia; KANSO, Solange. As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. **Revista Brasileira de Estudos de População**, v. 27, n. 1, p. 233-235, 2010.

CRUZ-JENTOFT, Alfonso J. et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. **Age and Ageing**, v. 48, n. 1, p. 16-31, 2019.

DENT, Elsa et al. International Clinical Practice Guidelines for Sarcopenia (ICFSR): Screening, Diagnosis and Management. **The Journal of Nutrition, Health & Aging**, v. 22, n. 10, p. 1148-1161, 2018.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida; CHACHAMOVICH, Eduardo; TRENTINI, Clarissa Marcelli. Desenvolvimento e validação da versão em português do módulo WHOQOL-OLD. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 5, p. 785-791, 2006.

KATZ, Sidney et al. Studies of illness in the aged. The Index of ADL: a standardized measure of biological and psychosocial function. **JAMA**, v. 185, n. 12, p. 914-919, 1963.

LINO, Valeria Teresa Silva et al. Adaptação transcultural da Escala de Independência em Atividades da Vida Diária (Escala de Katz). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, n. 1, p. 103-112, 2008.

NAKANO, Márcia Mariko. **Versão Brasileira da Short Physical Performance Battery – SPPB: Adaptação Cultural e Estudo da Confiabilidade**. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

NÉRI, Anita Liberalesso (Org.). **Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas**. Campinas: Papirus, 2001.

NUNES, Letícia; GIACOMIN, Karla; MREJEN, Matías. Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: o Brasil está preparado? **Estudo Institucional**, n. 10. São Paulo: Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS), 2023.

THE WHOQOL OLD GROUP; POWER, Mick et al. Development of the WHOQOL-old module. **Quality of Life Research**, v. 14, n. 10, p. 2197-2214, 2005.