



INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
FACULDADE DE NUTRIÇÃO  
**RESUMO DE TCC**

**CORRELAÇÃO DA SARCOPENIA COM O ESTADO NUTRICIONAL EM IDOSOS DE UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA COMUNITÁRIA**

Autora: Thaissa Carolina Pacheco Leite

Orientadora: Réia Sílvia Lemos da Costa e Silva Gomes – D.Sc.

Co-orientador: Walyson Santos de Souza - Nut

**Introdução:** O envelhecimento agrega modificações na composição corporal dos indivíduos e umas das mais marcantes é a perda progressiva de massa, força e função musculares, conhecida como sarcopenia, possivelmente, associada aos desajustes no estado nutricional dos mesmos. **Objetivo:** Verificar a ocorrência de sarcopenia em pessoas idosas de um grupo de convivência comunitária na cidade de Belém-PA. **Método:** Estudo descritivo, transversal, com abordagem quantitativa, realizado com 22 idosos assistidos pela Pastoral da Pessoa Idosa de uma paróquia do bairro do Guamá. No estudo foram usados a avaliação da massa muscular (MM) e desempenho físico para diagnóstico da sarcopenia: a MM foi avaliada pela circunferência de panturrilha; a força de preensão palmar (FPP) foi quantificada com auxílio de um dinamômetro digital; o teste de velocidade habitual de marcha (VM) foi realizado em um espaço medido em 10 m; com emprego de três combinações distintas entre os métodos. Na avaliação do estado nutricional foram obtidas medidas antropométricas: Circunferência da Panturrilha (CP) e o índice de Massa Corporal (IMC). **Resultados:** Quanto ao diagnóstico nutricional, a amostra expressa no IMC 11 % em desnutrição, 57% em eutrofia e 32% com excesso de peso; os desnutridos apresentavam sarcopenia grave; os obesos, graus de sarcopenia. **Conclusão:** Tanto os idosos desnutridos quanto os obesos apresentaram sarcopenia, daí que a orientação para a atividade física regular preserva a massa muscular ativa e retarda o surgimento ou da depleção muscular. A adequada educação alimentar e nutricional, o acesso aos alimentos de qualidade e políticas públicas voltadas para a promoção da saúde devem estimular o público idoso a desenvolver atividades físicas, manter peso adequado e ter qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Saúde, Alimentação saudável.